



# あおば通信 VOL.75



あおば薬局で取扱いのある販売品を毎月 1 回ご紹介♪

福祉用具貸与事業所 あおば薬局  
発行月:2023 年 12 月/発行人:星野 益子



## 外は寒い！でも運動したい！

### ●寒くなり外出や運動の頻度が減っていませんか？

冬の寒い時期は誰でも外に出たくなくなります。運動不足から筋力が低下し、日常生活動作（ADL）が低下することもあります。無理の無い範囲で運動の機会も作り、少しでも筋力の低下を予防しましょう。

価格は全て税込価格です

### ○歩数計を使って、目指せ 1 日 5000 歩

毎日 5000 歩歩くとどうなる？

1日 5,000 歩のウォーキングを続けることで、認知症や心疾患、脳卒中、筋力低下の予防につながられます。

#### オムロン 歩数計



色 ホワイト・ピンク・ブルー

**2,200 円**

(定価 2,750 円)

### ○1 日 3 分でラク足を作るエクササイズ！

#### アーチチューブ



#### 足を鍛えるメリット

100 歳まで自分の足で歩けるラク足に



アーチボール

色 ソフト(負荷 2.5kg)オレンジ  
ハード(負荷 4.0kg)グリーン

**3,062 円**

(定価 3,828 円)

## ○足腰の弱い方でも気軽に運動。置き型ペダル

### プチトレサイクル



コンパクトサイズの置き型ペダル、プチトレサイクルは自宅で気軽に運動ができます。足だけでなく、腕のエクササイズにも！

**7,022 円**

(定価 8,778 円)

### にぎりっち



ALINCO  
にぎりっち (EXG122D、EXG122P)

賢く 健康で長生きのため  
手指トレ

握力アップ 脳力アップ 血圧対策

EXG122D (ハード)  
EXG122P (ソフト)

握力アップ! 脳力アップ!  
「にぎりっち体操マニュアル」付き

手は“第二の脳”とも呼ばれており、指には多くの末梢神経が集まっています。手や指の神経は脳とつながっているので、指先を使うとその刺激が脳に直接伝わり、脳のはたらきを活性化します。また、手や指を使うことで自律神経のはたらきも良くなると言われています。

**1,302 円**

(定価 1,628 円)

注意:記載されている販売価格は 2023 年 12 月時点の価格です。

販売価格は変更になる場合があります。

その他、種類多数ご用意しております。詳しくは薬局までお問い合わせください。

**お問い合わせは・TEL 027-212-6061**

あおばホームページ



**介護保険を利用した福祉用具レンタル・販売のご相談もお受けします。お気軽にお電話ください。**