

# こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

日ごと暖かくなりすっかり春らしい陽気になりました。  
年度末を控え何かと慌ただしくなりがちですが、どうかご自愛ください。



ハビリスでは「アメブロ」でスタッフブログ行ってます。  
ハビリス西 さわらぎで検索してみてください。http://ameba.jp

# ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R4.3月

発信元

(医)高島整形外科  
ハビリス西さわらぎ

vol. 115

谷口由里

## コロナワクチンの3回目を 接種致しました。



ハビリスご利用者様で  
ご希望の方を対象に  
ハビリスにて2月より  
接種を行いました。



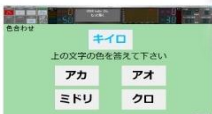
ハビリスでは引き続き  
感染対策強化中です！

ウイルス退散!!  
スタッフみんな  
対策しています!

- 1 マスクの着用
- 2 手洗いうがい
- 3 検温
- 4 室内の消毒
- 5 定期的な換気

対策中です!

## コグニバイクのご紹介



## ☆認知症の予防に効果があります！

「コグニサイズ」の考え方をベースに  
した認知機能のトレーニングを  
安全に効果的に楽しく実施できる  
エルゴメーターです。

エルゴメーター→ペダルの重さを定量的に変化させる  
固定式自転車。運動中の心拍数などを  
測定して体力測定やトレーニングを行う。  
コグニサイズ→ 国立長寿医療研究センター開発の  
運動と認知課題(計算・しりとりなど)を  
組み合わせた認知症予防を目的とした  
取り組みの総称を現した造語  
コグニション(認知)+エクササイズ(運動)

## <多彩なプログラム>

- 体験エクササイズ
- 認知運動テスト
- 認知予防エクササイズ
- 筋力強化エクササイズ

## 訪問鍼灸のご案内

### ☆訪問鍼灸とは☆

(ご自宅に訪問して治療や機能訓練を行います。)



### このような方におすすめ

- コロナウイルスが気になる方
- 一人での外出が難しく  
通院が困難な方
- デイサービス以外の日も治療や  
機能訓練を受けたい方

健康保険が使えます。  
(医療保険の療養費扱いとなります。  
一割負担の方で往診費を含めて  
1回約300~500円くらいです。)

詳細はスタッフまでお問い合わせください！  
手続きから治療開始までの  
流れを説明いたします。

## お雛様を飾りました！



ご利用者様の作品です

琉球染めの作品

折り紙の作品



塗り絵の作品



3月21日(月)は**祝日**のため、  
お休みになります。

よろしくお願ひ致します。

医)高島整形外科ホームページからも  
ハビリス西の詳細をご覧いただけます。

また見学や体験利用、随時受付しております！  
お問い合わせは上記まで、お気軽にお電話ください♪

