

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

九月とはいえ残暑厳しく、涼風が待たれるこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか？
夏の疲れが出る頃です。どうかご自愛ください！



ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R4・9月

発信元
(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 121

谷口由里



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

里庵でのコロナワクチン4回目接種 無事終了いたしました



ハビリスでは引き続き感染対策に 努めてまいります



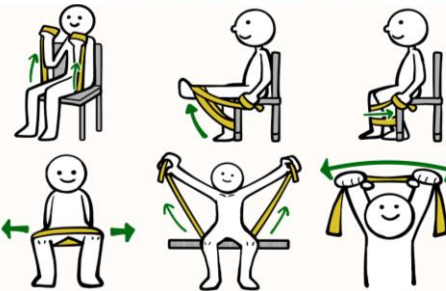
機械も
毎回
消毒して
おります



色によって
強度が
変わります！

ハビリスのトレーニングのご紹介 ～セラバンド～

バンド/チューブ/ループレベル表	#TBB-0	#TBB-1	#TBB-2	#TBB-3	#TBB-4	#TBB-5	#TBB-6	#TBB-7
カラー	タン	イエロー	レッド	グリーン	ブルー	ブラック	シルバー	ゴールド
強度	エクストララン	ミディアム	ハード	エクストラハード	エクストラハード	エクストラハード	エクストラハード	エクストラハード
レベル	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5



～セラバンドの効果～
セラバンドとは、ゴム製のトレーニング器具で、
初心者や高齢の方でも安全・簡単に、
ダンベルやマシンを使わなくても全身の体操や
トレーニングが行えます
負荷を簡単に増やすことができ、
それぞれの体力に合わせた、強度を設定できます

免荷式歩行リフトのご案内

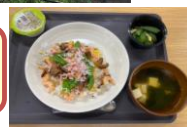


体重を免荷することによって
杖や歩行器を
お使いの方でも安全に、
安心して両手を離して
歩くことができると
大変好評です！

ハビリス・里庵の様子



お食事
(ちらし寿司)



おじゃみ崩し

個別訓練
(ミニハードル)

9月19日(月)と9月23日(金)は祝日のため、
お休みになります。

よろしくお願い致します。

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♪

