

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！



紅葉が一段と色を増す季節となりました。
年末に向けて、お忙しいかと存じますが、
お身体を大事になさって下さい！



ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R5.11月

発信元
(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 135

谷口 由里



ハビリスワクチンにて 接種終了しました



ハビリス里庵の様子



JYUHAI Field ハビリスのご紹介 ～和温療法～

和温療法とは・・・？

室内温度が60℃の遠赤外線乾式サウナ室で
全身を15分間気持ち良く温める温熱療法です
1989年に心不全の治療法として開発され、2012年
に厚生省高度先進医療の認定を受けております
60℃・15分間の乾式サウナ浴で深部体温は
0.8℃から1.2℃上昇します
血管機能を改善し、動脈・静脈を拡張させ、全身の
血液循環を促進します



こんな方におすすめ

- ☆冷え性
- ☆高血圧
- ☆慢性的な疼痛
- ☆慢性疲労
- ☆ダイエット効果
- ☆運動は難しいが、
気持ち良く発汗したい方
- ☆食欲増進・睡眠の質向上・
便秘改善・気分転換

着衣の
ままでも
大丈夫
です！

利用料

基本料金2200円
各メニューとの併用
1100/回
回数券
7回分11000円

※税込み価格(保険外)

JUHAI Fieldハビリス
さわらぎ鍼灸院
TEL:072-635-9600

ハビリスの機器のご紹介 ～リカンベントバイク～



リカンベントバイクの効果

背もたれがついているので体力に自信がない方や、
高齢者の方、麻痺があって姿勢を保持するのが
困難な方でも楽に漕げます
椅子が低いので乗りやすく脚や膝に負担が
かかりにくく手軽に有酸素運動が出来て、
運動不足解消や下肢筋力や、
心肺機能の向上に効果的です

11月3日(金)、23日(木)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。



ハビリス 西さわらぎ 電話番号 072-652-2800

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♪



医)高島整形外科ホームページ <http://www.takasima.jp/>