

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

師走を迎え、ご多忙な日々をお越しの事と存じます。
寒さも厳しくなってきました。体調を崩されません様
お気を付け下さい！



ハビリス 西さわらぎ たより



発行月 R5.12月

発信元

(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 136

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>

ハビリス里庵の様子



干し柿作り

健康的な睡眠のとり方

寝不足や不眠が続くとこんな影響が...

- ☆免疫力の低下 → 感染症にかかりやすくなる
- ☆身体機能に悪影響 → 高血圧や慢性疲労、転倒のリスク
- ☆意欲の低下 → 軽度なうつ状態に
- ☆集中力や注意力の低下 → 物忘れやケガのリスク
- ☆体のリズムが乱れる

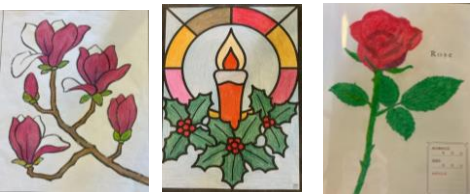
快眠を得やすいライフスタイル

- ☆短い昼寝(13時から15時、30分以内)
脳の疲労回復・認知症の予防に有効
- ☆軽い運動
- ☆日光に当たる(骨も強くなります)

ハビリスでは様々なプログラムをご用意しております！
適度な運動で快眠を促しましょう！



運動をすると、自然とお腹も減り
ご飯が美味しいと
話されております

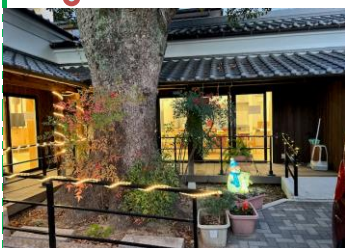


塗り絵作品

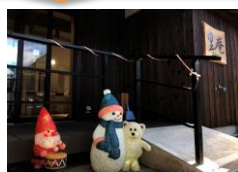
編みぐるみ



ハビリスのイルミネーション



地域のお子様にも人気です！



今年はおありがとうございました
来年も宜しくお願い致します



12月30日(土)から1月3日(水)は
年末年始のため、お休みになります。
よろしくお祈り致します。

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♪

