

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

梅のつぼみもふくらみ始め、春の兆しを感じる頃となりました。朝晩は冷え込みますのでお身体にはお気をつけください。



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



ハビリス・里庵のご紹介



今年の壁面構成は 龍です！
虹はご利用者様に
折り紙を貼っていただきました。

塗り絵作品

体操の様子



発行月 R6.2月

発信元
(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ
vol 138

谷口由里

災害の備え

新年 年明け早々に能登半島地震がございました。
近年、災害が頻発する中一人一人の備えや心構えが重要です。
一日も早い復興を心から
祈っております。

1、日常備蓄

→生活必需品や、食料品を少し多めに(3日分が目安)購入しておく

2、非常持ち出し袋を準備

3、部屋の安全確認 →家具の固定・動線の確保

4、家族会議 →集合場所を決めておく

5、スムーズに情報収集できる準備

→災害用伝言版・防災マップ・ネットラジオアプリ等



2月

ハビリスの機器のご紹介 ～ミナホット～



寒い日が続いております

寒さで血流が悪くなった体に
ミナホットが効果的です

好評につき
2つの機器をご用意致しております

ミナホット(乾式ホットパック装置)の効果

- ①疼痛の緩和 →患部を温めることで痛み物質の除去
- ②筋肉の緊張緩和 → 筋肉の凝りをほぐし腰痛や肩こりを緩和
- ③血管の拡張作用 → 患部の老廃物を除去する
全身の血流改善や体温の上昇に効果的
- ④リラックス作用 → 心身の緊張緩和
- ⑤組織の代謝促進 → 血液やリンパの流れを改善
代謝率を上げて身体の動きの改善

2月12日(月)、23日(金)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。

