

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

花のつぼみもほころぶ季節となりました。
何かと体調を崩しやすい時期です。
くれぐれもご自愛ください！



ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R6.3月

発信元
(医)高島整形外科

ハビリス西さわらぎ

vol. 139

谷口由里



ハビリス 機器のご紹介 ～ルームマーチ～



椅子に座ったまま、ペダルを漕ぎ
膝の屈伸運動が行える機器です
スペースを取らず手軽に運動が出来て、
自転車の様な乗り降りの必要がなく
安全に、ご利用いただけます
また電源を入れることで自動でペダルが
回るようになり、力が弱い方でも実施できます

- 膝・足首の可動域の改善
 - 下肢(大腿部・下腿)の筋力強化
 - 心肺機能の強化
- などの効果が期待できます



変形性膝関節症の患者様を対象とした研究で、
ルームマーチを継続して行った場合、
足関節の底背筋筋力が増加する事によって
階段の昇り降り時に伴う関節痛が軽減した
との研究結果も出ているようです！

リラクゼーション機器 メニューのご紹介

ハビリスでは様々なリラクゼーション・マッサージ機器
をご用意いたしております。運動の合間や休憩時に
ご利用して頂いております。

ドクターメドマー
(エアーマッサージ器)



マッサージチェア

コスモスウェーブ
(波動マッサージ器)



ウォーターベッド型
マッサージ器



レッグマッサージ



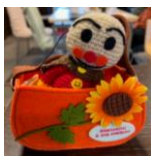
ハビリス 活動写真

里庵にてお飾り

塗り絵作品・制作活動



徐々に暖かくなり
屋外訓練も行っております



3月20日(水)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♪

