

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！

夏空がまぶしく輝く頃になりました。蒸し暑い日が続きますが、体調には十分お気を付けください！



ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R6.7月

発信元

(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 143

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>

ハビリスのご紹介



塗り絵の作品



田植えで余った稲を
頂いて、バケツで
育てております



編みぐるみの 作品



ハビリスの避難訓練の様子

ご利用者様にもご協力いただき
避難訓練を行いました
通報や消火活動、避難経路や
誘導などの手順を確認し、
定期的に行う事で
有事の際にパニックにならずに
冷静に行動できるように
実施しております
今後も継続して訓練を行い
防災意識を持ち様々な災害に
備えてまいります

皆さん
落ち着いて！



ハビリスの機器のご紹介 ～INBODY～

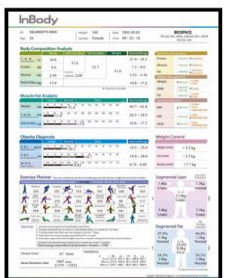
☆InBody検査☆
体成分が均衡的なのか、
腕と脚のバランスは良いか、
腹部に脂肪がたまって
いないかなどが
簡単に一目でわかる検査です。
ハビリスでは定期的に
測定いたしております。

<検査項目>

- ①筋肉と脂肪の割合
- ②徐脂肪量&その構成成分
- ③部位別筋肉バランス
- ④身体バランスチェック
- ⑤身体強度チェック
- ⑥メタボ情報(BMIと体脂肪率で評価)
腹囲→男性85センチ、
女性90センチが境界
- ⑦理想的な体のためには...
- ⑧基礎代謝量
- ⑨身体点数



靴下を脱いで
下さいね...!



7月15日(月)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くださいませ。

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♪

