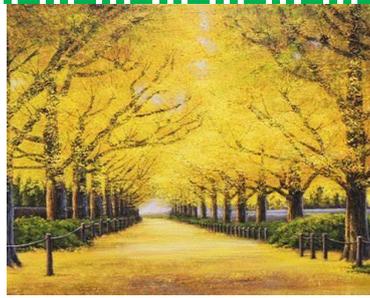


こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

冬の気配をすぐそこに感じる季節となりました  
体調にはくれぐれも気を付けて、風邪など召されませんよう  
ご自愛ください！



# ハビリス 西さわらぎたより



Instagram  
はじめました！  
高島整形外科



お知らせ等もこちらから  
ご覧いただけます！

## ハビリスの機器のご紹介 ～ミナホット～

少しずつ寒い日が増えてまいりました  
寒さで血流が悪くなった  
体にミナホットが効果的です



## 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

発行月 R6.11月

発信元

(医)高島整形外科  
ハビリス西さわらぎ

vol. 147

谷口由里



稲穂が育ってまいりました



いただいた  
かぼちゃで...



塗り絵作品



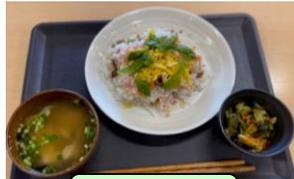
## ハビリス西さわらぎの様子 ～1日型の様子～



## レクリエーション ～ゴルフ・輪投げ～

## 屋食の様子

ハビリスでは様々な  
献立をご用意して  
おります



チラシ寿司



お赤飯と海老天うどん



お魚の献立



お肉の献立

11月4日(月)、23日(土)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♪

