

# こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

新年、あけましておめでとうございます。  
昨年は大変お世話になりました。今年もどうぞ宜しくお願い致します。  
寒い日が続きますが、体調に気を付けてお体ご自愛ください。



# ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R4.1月

発信元  
(医)高島整形外科  
ハビリス西さわらぎ

vol. 113

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>

## 免荷式歩行リフトが導入されています！

杖や歩行器をお使いの方でも安心して両手を離して歩くことができると好評です。



## 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はミナホットが効果的です。好評の為11月よりミナホットがもう一つ追加導入され、たくさんの方にご利用していただけるようになりました。

## ミナホット(乾式ホットパック装置)

温熱療法としての効果

- 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**→患部の炎症・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。

## ハビリスの室内のご紹介 (タペストリー)

ハビリスの室内にてご利用者様をお迎えしているタペストリーは毎月季節ごとに変わります。少しでも季節を感じて頂き、居心地の良い空間となる様に心がけてまいります。「室内の雰囲気と良く合っている」と、好評です。



ご近所のお子様にも大変好評です♪

## イルミネーション 点灯中



## 作品介绍

ご利用者様の作品の一部をご紹介します。

クリスマス  
タペストリー

お正月飾り

あみぐるみ  
作品

塗り絵  
作品



今年もよろしく  
お願いいたします！



寅

1月 3日(月)まで**年始**でお休みです。  
10日は**祝日**のため、お休みになります。

今年もよろしくお祝い致します。

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♪

