

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

青葉が目まぶしいこの頃、皆さまお元気にお過ごしのことと思います。
穏やかで過ごしやすい季節ではありますが、
体調を崩さない様お気を付けください！



ハビリス 西さわらぎたより



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 ～レクリエーションの様子～



新聞紙を丸めて
ゴミ箱に
玉入れ

トイレトーパーの芯を洗濯ばさみで挟んで積んでおります！

ハビリスの機器のご紹介 ～メドマー～



気持ち良くて
眠ってしまいます...

メドマーの効果

1. 滞った血液・リンパの流れを促進し足のむくみを解消する
2. 加圧による足のマッサージで筋肉をほぐし、疲れやコリを和らげる
3. 血液循環改善効果により、発痛物質を除去し、神経痛、筋肉痛を軽減する
4. ふくらはぎが温められることにより、脚の冷えを改善する
5. 下肢静脈瘤やエコノミークラス症候群の予防と治療

チューリップが
きれいに咲きました！

イチゴを
植えました♡



発行月 R4.5月

発信元
(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 117

谷口 由里

ハビリスでフレイルを 予防しましょう！

フレイルとは？

加齢に伴い気力や体力等心身の活動が低下した状態
健康な状態と要介護状態の中間地点と言われる。
(心の状態(うつ等)や認知機能の低下、
閉じこもりなど社会生活の低下など)



ニューステップ



歩行訓練

様々なプログラムで
予防に努めております！



雑巾作り

フレイルチェック (3項目以上でフレイル)

- ①半年で体重が2～3kg減った
- ②疲れやすくなった
- ③筋力(握力)が低下した
- ④歩くのが遅くなった
- ⑤身体の活動量が減った



⇒ 認知症のリスクが高まる
心身の機能低下



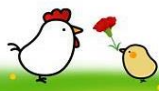
脳トレ問題



個別訓練(球拾い)

5月3日(火)から5月5日(木)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♪

