

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

梅の蕾が膨らみ、春の訪れが待ち遠しい頃ですが、お元気にお過ごしでしょうか？寒い日が続きますが、くれぐれもご自愛ください。

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 西さわらぎたより



発行月 R5.2月

発信元

(医)高島整形外科  
ハビリス西さわらぎ

vol. 126

谷口由里

## JUHAI Field ハビリス 機器紹介 ～EMDRIVE PRO～

大阪府初導入！！



ハビリス西さわらぎに隣接しますJUHA Field ハビリスに、「座っているだけ」、「寝ているだけ」でダイエット効果が期待できる機械、【エムドライブプロ】が導入されました。磁気の方で身体内部にアプローチし、ダイレクトに筋肉を動かし筋力強化により基礎代謝が上がります、太りにくい体づくりを目指します。服を脱がなくても良く、肌を見せなくても服の上から装着できます。

(こんな効果が...)

### ☆腹部への装着

体幹が鍛えられ姿勢が良くなります  
歩行が安定します  
腹部が引き締まります

### ☆座位での使用

尿漏れ、子宮脱に効果があります。  
ヒップアップ効果が期待できます

### ☆下肢への装着

ふくらはぎ、太ももの筋力が強化され、  
歩行がスムーズになり、歩行距離も伸びます。

筋肉を強化することで基礎代謝を上げ太りにくい体作りを目指すことができます



運動が苦手な方も  
ご利用いただけます！



## 里庵の様子～レクリエーション～



絵合わせ

里庵では、一日型の利用者様の  
昼食の他様々なレクリエーション  
を行っております



脚で輪投げ



玉入れ

## 心のリフレッシュに

深呼吸がお勧めです！

頭の中でゆっくり数を数える

鼻から  
5秒以上かけて  
ゆっくり  
息を吸う



口から  
15秒以上かけて  
ゆっくり  
息を吐く

3～5セットしましょう

不安などの  
ネガティブな  
気持ちを吐き出して  
ポジティブな呼吸を  
吸い込みましょう！

寒い日が続いております  
寒くなってくると代謝も落ち込み気味です  
感染対策や、食事も大切ですが心のリフレッシュも大切です  
忙しくて日常的な運動でリフレッシュできない方でも  
深呼吸なら手軽に始められます

2月11日(土)、23日(木)は祝日のため、  
お休みになります。  
よろしく願い致します。

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♪

