

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

秋晴れの気持ちの良い季節を迎えましたが、いかがお過ごしでしょうか？
夏の疲れが出ませんよう、ご自愛ください。



ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R5.9月

発信元
(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ
vol. 133

谷口 由里



ハビリスの機器のご紹介 ～肩滑車～

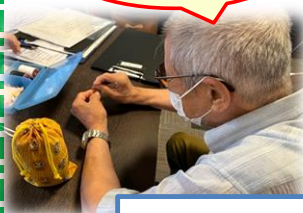


外傷や疾患によって肩が思うように動かせなくなった場合、関節可動域を改善する訓練に肩滑車が使用されます。関節拘縮を起こしている場合や弱くなっている筋肉でも刺激を与え機能を促進することができます。血流改善、筋緊張の緩和に効果があります。滑車を行う際は背中を伸ばして胸を張った姿勢で行うと効果的です。



ハビリス里庵の様子

難しいな...



糸通しに挑戦



生け花

塗り絵



台風の備え



台風の季節になりました。発達した台風が多く、進行が緩やかで被害が長引くようになってまいりました。一人一人の備えが重要視されております。

- 物干し竿や植木鉢を家の中へ
- 側溝や排水溝の掃除
- 雨戸やシャッターを下ろす
- 湯船に満タンの水を貯め、飲料水も用意
- ボンベ式コンロや懐中電灯、非常食など非常用品の確認
- スマホやモバイルバッテリーの充電
- 家の近くの避難所がどこか確認、家族とも情報共有を
- 非常用持ち出しバッグの中身を確認

ドライビングコンテスト初開催



高島整形外科・ハビリスグループ合同で、ドライビングコンテストを開催いたしました。

運転業務に従事するスタッフを中心に安全運転研修を兼ねて運転技術を競うコンテストを行い、運転の評価・確認・振り返りと近隣道路の危険箇所、走行速度を確認しました。この機会に、より一層安全運転への意識を高めて安心・安全な運転に努めてまいります。



9月18日(月)と23日(土)は祝日のため、お休みになります。よろしくお祈り致します。



(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♪

