

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

師走を迎え、何かと慌ただしい時期となりました。  
寒さ厳しくなりますので、くれぐれもお体にはご注意ください！



Instagram

はじめました！  
高島整形外科

FOLLOW ME



お知らせ等もこちらから  
ご覧いただけます！

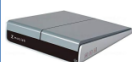


# ハビリス 西さわらぎたより



## ハビリス西さわらぎの機器のご紹介 ～モビジット～

新しい機器を導入致しました！



肩こりに効果



その他の使用例



振動ペダルに足を乗せ、振動刺激を  
与えることで適度な運動やリハビリが  
出来ます

<効果>

- ・歩行トレーニングの補助や、トレーニング後のクールダウンに最適です
- ・足のたるさ、足のむくみ、立ち仕事の多い方のリラクゼーションに効果的です



かかとを上げて  
つま先で  
→大腿部に  
刺激

両脚の  
外側を  
ペダルに  
乗せて

肘を膝の上に  
乗せて  
→肩と頸に  
刺激

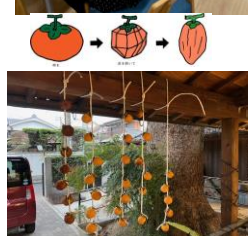
振動の  
速さが  
選べます

## ハビリス西さわらぎの様子

### 稲刈り



干し柿作り  
皆様、柿をむくのが  
お上手です...



発行月 R6.12月

発信元

(医)高島整形外科  
ハビリス西さわらぎ  
vol. 148

谷口由里

12月

大切に育てられた菊を、  
飾らせて頂いております。  
とても華やかです♪

### 塗り絵 編みぐるみ作品



ハビリス西さわらぎ  
年末年始休業のお知らせ



12/30～1/3 まで

来年度もどうぞよろしく  
お願い申し上げます

12月30日(月)、31日(火)は年末年始のため、  
お休みになります。



よろしくお願い致します。



ハビリス 西さわらぎ 電話番号 072-652-2800



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！  
お問い合わせは左記まで、お気軽に  
お電話ください♪

医)高島整形外科ホームページ

<http://www.takasima.jp/>