

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

雨後の新緑が、ひととき濃く感じられる今日この頃です
思わぬ梅雨寒に、お風邪など召されませんように！

Instagram
はじめました！
高島整形外科



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様子



朝顔の種まき



ピワがなり、
朝顔が咲きました



塗り絵の作品



編みぐるみと布の
作品

ハビリス西さわらぎ機器のご紹介 ～ネックマッサージャー～



導入から
徐々に
人気



首・肩

腰・背中



- ・首や肩の凝りに使用する他に、腰や背中にもご利用できます
- ・持ち手を引っ張る事でご自分の好みの強さに調整できます
- ・4つのもみ玉が左右からつかむ様にほぐします

低気圧や高湿度、気温差による自律神経の乱れから、だるさ、頭痛肩こり、めまいの症状が現れやすくなります

対策方法

- ★早寝早起き、朝ごはんでは生活リズムを整える
- ★朝日を浴び、曇りや雨でもカーテンを開け室内を明るくする
- ★ぬるめのお湯(38～40度)でゆっくり(20分程)入浴してリラックス
- ★適度な運動で血流を促進



高島整形外科
公式 LINE アカウント



- WEB 予約
- 予約確認
- お知らせ

登録をお願いします！

ハビリス西さわらぎは日曜日はお休みです
どうぞよろしくお願い致します

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！
お問い合わせは左記まで、お気軽に
お電話ください♪

