

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

暑い日が続いておりますが、熱中症対策を万全に暑さに負けず、爽やかな夏をお過ごしください！



ハビリス 西さわらぎだよ！



発行月 R8.7月

発信元

(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 167

谷口由里

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！

ご利用者様のご紹介 ～百寿のお祝い～

ハビリス西さわらぎをご利用
頂いている皆様は定期的に
運動を続けられているため、
お元気に過ごされております！

ご利用中の Y 様が
7月で100歳になられます！！
ハビリス西さわらぎ初の100歳
お誕生日おめでとうございます！

大正15年生まれ
・趣味→ 脳トレ



大正15年ってどんな年！？

・大正15年は12月25日まで、
その後は昭和になりました

・明治チョコレート
発売開始



昭和

ハビリス西さわらぎの様子



バランスゲーム



塗り絵作品



風船かずら・朝顔が
成長しております



ハビリスの機器のご紹介 ～ストレッチボード～



ストレッチボードの効果

☆柔軟性の向上→姿勢の改善

ふくらはぎや足首周りの筋肉が柔らかくなり動作が
スムーズになり、歩き方の改善つまずきの防止
につながる

☆血行の促進

足首を伸ばすことでふくらはぎの血流を心臓に
押し戻すポンプの役割がサポートされ血行が促進、
浮腫みや冷えの改善が期待できる
→脚がつりづらくなる



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！

7月20日(月)は祝日のため、お休みになります。



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♪

