

ヒラックス富岡には下半身の筋力アップに特化したものを含む、5台の様々なマシンがあります。

このマシンを利用して皆様、毎回運動を頑張ってください！！



## 《スタッフ紹介》

平行棒での体操やボディケアを担当しています。

その日の体調や状態に合わせたボディケアを心掛けています。

前日にたくさん歩いて足の痛みやだるさがある場合は決められた時間内で足をほぐす時間を多めにすることも可能です。

柔軟な対応で皆様の健康の維持や改善のお手伝いをさせていただきます!!



機能訓練指導員  
原田 直季  
(はらだ なおき)



寒くなってきましたねえ～



日中の暑さがだいぶ収まり、朝晩の冷え込みが出てきましたが皆様、体調はいかがでしょう？  
気温の変動が大きく自律神経が乱れやすい時期でもありますので、衣服などで体温調節をしてしっかりと自己管理していきましょう！！

ヒラックスでの運動に慣れてきたらご自宅でもやってみてくださいね♪

下肢のむくみ予防・改善の為にテレビを観ながら「つま先・かかとの上げ下げ」が効果的です！！

10回程度繰り返したり、5～10秒上げたままにするとふくらはぎの筋肉をしっかり使うことが出来ますよ！！