

今月のニュース

はじめまして！ヒラックス犬山です！

この度、栄区犬山町でリハビリ型デイサービスとしてオープンしました。地域に根付いた皆様に愛される施設を作っていきたいと思います。元気が出る、効果が見えるヒラックス犬山をよろしくお願い致します！

管理者
生活相談員



秋山 友美子
(あきやま ゆみこ)

元気を取り柄です！ご利用様が笑顔になるお手伝いのでしたら嬉しいです！

介護職員



河西 智子
(かさい さとこ)

明るく元気に、効果的に、そして楽しくがモットーです！

機能訓練指導員



堀川 広貴
(ほりかわ ひろき)

マネージャーとして、鎌倉の施設も管理しています。ボディケアもお任せください！

機能訓練指導員



青山 美穂
(あおやま みほ)

機能訓練やボディケアを通して、ご利用者の健康に貢献します！

看護職員



森田 真梨子
(もりた まりこ)

看護師として、健康チェックや口腔機能訓練を担当させていただきます！

やってみよう!!

ゴキブリ体操

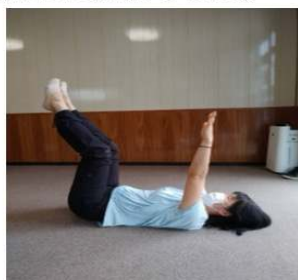


冬の時期は特に下半身が冷えがち。目覚めたら足がむくんで…

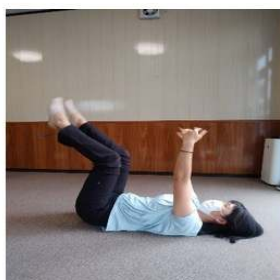
なんてときは目覚めてすぐに布団の上でできる体操がおススメです。

その名もゴキブリ体操！！1927年に発表されたれっきとした体操ですのでご安心を◎

体の末端に溜まっている血液やリンパ液を手足を心臓より高くして小刻みに揺らすことで末梢の循環の滞りを解消します。



仰向けになり両手足を挙げる



両手足を小刻みに揺らす

ゴキブリ体操の効果

筋肉の緊張緩和 血流改善、冷え、むくみ改善、疲労回復、下肢静脈瘤予防

15～30 秒程度を1日1～2回毎日続けてすっきり軽いからだを目指しましょう

ヒラックス犬山

〒247-0026

横浜市栄区犬山町59-1

TEL:045-719-0967

FAX:045-719-0968