

先月のご利用風景

しっかりお体を
ほぐして頂きました



お誕生日おめでとうございます



トレーニングマシンもボディケアもあり



3時間では足りないくらいです♪

運動しながら考えて頂いてます



【春】です🌸

雪がちらつく日もありましたが、これからいよいよ春本番を迎えます🌸

冬によく聞く【ヒートショック】ですが、実は日々の気温差が大きい上に朝晩は冷え込むなど、春も引き続き油断大敵です❌暖かくなると電気代が【もったいない】と思いがちですが、引き続き適切に暖房を利用するなど【住環境】での予防をお願いいたします。

また、血圧を乱高下させてしまう【行動】にも注意が必要です。目覚めたらゆっくり体を起こす、朝晩の運動は控える＝暖かい日中に空調を整えたヒラックスで、適切な運動をして頂ければと思います👉

行動ポイント

【入浴】

- ・浴槽に入るまえに掛け湯をする
- ・お湯は41度以下にし、10分以内がベスト
- ・浴槽から急に立ち上がらない

【トイレ】

- ・便座は温めておく
- ・排泄を我慢しない、強くいきまない
- ・便秘にならない様食生活に注意



余熱・時短調理

皆様とお話をしていると、食生活がとても整っている方が多く日々勉強させて頂いております。タンパク質も重要ですが、やはりたくさん食べたいのが【野菜】🥬

加熱するとたくさんの量を食べることが出来るので、我が家は圧力鍋が欠かせません。適当な野菜を大きく切って放り込み、中が沸騰しておもりが回り始めたら火を消す→冷めたら完成という手軽さも大きなポイントです😊



←今流行り(?)のチャットGPTに情報を伝え似顔絵を作ってもらいました。誰でしょう🤖ヒントはユニフォームだけ合ってますが他は全然違います(笑)

※地域密着型なので、ご利用者様もご家族様も安心してお通い頂けます🎵

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967