



柔道整復師・あんまマッサージ指圧師による施術で、筋肉の緊張を和らげ、血行を促進します。肩や腰の痛み、身体のこわばりの軽減を目指し、毎日を快適に過ごせるようお手伝いしています。



脳トレにも真剣に取り組まれています。

夏本番！ 暑さに負けない身体づくり

7月になると気温や湿度が高くなり、体力を消耗しやすい季節を迎えます。暑さで外出の機会が減ると、筋力や体力の低下につながることがあります。

ヒラックス犬山では室内を快適な温度に保ちながら、体操やゴムバンド運動、下肢筋力訓練、施術など、お一人おひとりに合わせた運動を行っています。

無理なく身体を動かすことで血流が良くなり、転倒予防や体力維持だけでなく、気分転換にもつながります。

暑い夏も皆さまと一緒に元気いっぱい過ごしてまいります！



熱中症を予防しましょう！

熱中症は室内でも起こることがあります。次のことを心掛けて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

- ✓ のどが渇く前にこまめに水分補給
- ✓ **エアコン** や扇風機を上手に使う
- ✓ バランスの良い食事と十分な睡眠
- ✓ 無理をせず、適度に休憩する

ヒラックス犬山でも室温管理や水分補給のお声掛けを行い、安全に運動していただけるよう努めています。

★おすすめの飲み物★

水

最も基本的な飲み物です。こまめに少量ずつ飲みましょう。

麦茶

カフェインを含まず、汗をかきやすい夏にもおすすめです。

ほうじ茶

カフェインが少なめです。香ばしく飲みやすいため、普段のお茶として適しています。

牛乳

水分だけでなく、たんぱく質やカルシウムも補給できます。

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

☎ 045-719-0967