

ご利用者様の声

【身体的な変化】

外出する機会が減り、誰とも話をすることがない毎日でした。ひとりで家にいるとマイナスなことばかり考えてしまうだけでなく、体の衰えも感じ嫌になるばかり…今はヒラックスで同じような境遇の方々と話す時間がとても楽しみです。足にも力が入るようになり、家事も楽になりました。絶対に休みたくなので、食事はもちろん自主的にストレッチも行い家で体を動かす習慣もつきました。お迎えに来てくれて出かけられる場所があることが本当に嬉しく、生活の張り合いにもなっています。

80代女性 要支援1

【スタッフから】

とても楽しんで頂けているようでスタッフ一同これ以上の喜びはありません。これからもどんどんお元気なうて頂けるよう精一杯頑張らせて頂きます！

今月のおしらせ

健康ガイドブック

心疾患（心筋梗塞、心不全、不整脈、狭心症） 一般的症状 息切れ、夜間頻尿、動悸、胸痛（胸のどよめき、締め付け感）、めまい、立ちくらみ、手足の冷え、夜尿頻回など  【心疾患（心臓病）】 高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、肥満、運動不足、ストレスなどが原因で、心臓の血管が狭くなり、心臓の働きが悪くなる病気です。 このまま放置すると・・・ 発症は軽微な場合でも放置すると、心臓の働きが悪くなり、心不全や狭心症、心筋梗塞などの重篤な病気の原因となります。	ヒラックス大町での予防プログラム 温熱療法 心臓は運動をすることで、血行が促進され、心臓の働きがよくなります。温熱療法は、心臓の働きを促進し、心臓の働きをよくなります。 ボディケア マッサージやストレッチを行うことで、心臓の働きがよくなります。心臓の働きがよくなることで、血行が促進され、心臓の働きがよくなります。 バイクマシン 足踏車を動かすことで、心臓の働きがよくなります。心臓の働きがよくなることで、血行が促進され、心臓の働きがよくなります。 ご利用者様の声 私は昨年心臓病になってしまいました。それまでの生活がガラッと変わりました。でも、新しい生活が待っていました。そして、心臓病の予防プログラムに参加しました。心臓の働きがよくなりました。心臓の働きがよくなることで、血行が促進され、心臓の働きがよくなりました。
---	--

この度4月からヒラックス大町にお越しくださっている方限定で、個別の疾患別の資料を配布させていただきました！是非リハビリの参考にしていただければ幸いです。不明な点などございましたら、お気軽にお声掛けください。

今月の施設内のご様子



今月の豆知識

足先の冷え、速攻解消!!

コロナ禍による外出自粛、季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期は、運動不足になりがちです。歩く機会が少なくなり足首が硬くなり血行不良につながります。足先の冷えに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。そんな時に速攻で血流をよくする足首回しをご紹介します。



床に座り、足指の付け根に手の指を1本ずつしっかりと入れ、反対の手で足首を押さえてゆっくりと10回ずつ回します。反対も同じように行います。



足指の間には静脈と動脈が交差しているので刺激することで血流が改善するだけでなく、脳の活性化にもつながります。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6

☎0467-50-0438