

今月のご利用風景



お話ししながら
トレーニング



ボディケアで
全身スッキリ



バランス感覚が
良くなりました



自分の足で
歩き続けるために

堀川の休日



私は3歳の男の子と1歳の女の子のパパです👨
4月13日で下の子が1歳になり、ディズニーランドに行ってきました👨
1歳なる前に歩けるようになったので、パーク内を頑張って歩いていました。
次の日はソレイユの丘にも行き、いっぱい歩きました👨
連日楽しかったのか、ニコニコでした👨
また写真で共有させていただきます😊

ご利用者様の声



88歳男性 G様

通う前は、頭が重く感じたり運動不足で、人との会話も減り「どうでもいいや」と思うことが増えていました。

しかしヒラックスに通い始めてからは、気持ちが前向きになり、頭も軽くなりました。

また、以前は膝が曲がって立ちづらかったのですが、少しずつまっすぐ立てるようになり、足に力が入るようになってきました。

これからはさらに改善し、杖なしで歩けるようになることを目標に頑張っています。

ヒラックス大町
鎌倉市大町2-3-6

☎ 0467-50-0438

季節の健康コラム



～春の寒暖差と体調管理に注意～

春から初夏にかけては、寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。
特に高齢の方は、だるさや食欲低下が起こりやすくなります。
また、水分不足にもなりやすいため、「喉が渴く前のこまめな水分補給」を心がけましょう。

◆ 朝起きた時 ◆ 入浴後 ◆ 外出後

このタイミングでコップ1杯の水分補給がおすすめです。
衣服は脱ぎ着しやすいものを選び、体温調整を意識して過ごしましょう。



🍴 食べて元気！栄養だより

～免疫力を高める食事で元気に過ごそう～

春は環境の変化や疲れが出やすく、免疫力が低下しやすい時期です。
そのため、日々の食事ですっかり体を整えることが大切です。
そこでおすすめの「バランスの良い食事」です。

◆ たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)

筋力低下を防ぎ、体力維持に重要です。

◆ ビタミン(野菜・果物)

免疫力アップや疲労回復に効果的です。

◆ 発酵食品(ヨーグルト・納豆・味噌)

腸内環境を整え、体の調子を良くします。

特におすすめは「具たくさん味噌汁」。
水分・栄養・塩分を一度に摂れる優秀なメニューです。
食欲がない時は、「おにぎり・バナナ・ヨーグルト」
など、食べやすいものから無理なく摂りましょう。

「しっかり食べること」が元気の源です！



今月のへえ～



黒柳徹子さんといえば、90歳を超えても元気に活躍されている方ですよ！
その秘訣のひとつが「よく話すこと」です。

会話には、

- ・脳の活性化
- ・気持ちが明るくなる
- ・人とのつながりが増える

といった良い効果があります。

さらに声を出すことで、飲み込みの力の維持にもつながります。
日々の会話が、健康づくりの第一歩です！

