

## 今月のご利用風景



今月は貯筋のススメ



お誕生日  
おめでとうございます



脳トレ答え合わせ



下肢筋力の  
トレーニング

## ヒラックス犬山の最近

## ご利用者様の声

スタッフ増員のお知らせです♪



ヒラックス大町からやって参りました、田中清彦です！

鎌倉生まれ鎌倉育ち、現在も鎌倉に住んでおります。運転することが大好きなので、送迎の時間も含めヒラックス犬山のご利用者様とこれからたくさん交流を深めていきたいと思っております！

どうぞ、よろしくお願いいたします。

コロナ禍で家に引きこもるようになり、ふと体重を計ったら数キロ減...体調は悪くなかったので、ただ単に動いていないので食事量が少なくなったからだろうと思っていました。

そうこうしているうちに転倒、骨折。周りの人からのススメで介護保険を申請し、縁あってヒラックス犬山に通うように。週に1回のちょっとした筋力トレーニングも自分にはきつく、予想以上に筋力が落ちてしまったことに気が付きました。正直焦る気持ちはあったのですが、気持ちが先走りしてもいけないと言われ、無理のない範囲で家でも筋力トレーニングを継続していくようにしています。まだ目に見えての実感はないのですが、食事が美味しくなり料理をする気力も出てきてこれからは楽しみです。

支援1 80代女性

ヒラックス犬山  
横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967