

## 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お話する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になって頂けるよう精一杯頑張らせて頂きます！



## 今月のお知らせ

### ヒラックスオリジナルグッズの販売を始めました！

犬山町にちなみ、可愛らしい犬のマークの入ったオリジナルグッズです！  
通所にも便利なポロシャツはスタッフとおそろいです。  
なかなか買いに行く機会のないヘルスケアグッズも取り扱っております。  
ご希望の方はお気軽にお声がけください♪

ヘルスケアグッズ			
<p>10~60歳まで 利用可能！</p> <p>自宅でも握力を鍛えることができる物です。握力や指先が弱くなる手で物握ることが困難になるのを防ぎます。</p> <p>価格：1,000円 (税込)</p>	<p>ハンドグリップ</p> <p>ストレッチボール(毎月)</p> <p>当施設のボディケアでも使用しています。胸の筋肉を伸ばし肩凝みの改善ができます。その他にも色々な体操ができます。</p> <p>価格：2,500円 (税込)</p>	<p>エクササイズチューブ</p> <p>無理な負荷をかけずに、肩、腕、足のなど鍛えることができます。家ででも行うことにより、筋肉が固まるのを防ぎます。</p> <p>価格：1,200円 (税込)</p>	
<p>ストレッチボード</p> <p>腰痛がある方はこちらのボードに乗ることで、ふくらはぎ、太ももの裏の筋肉が伸びることにより、腰の負担が軽減される可能性があります。</p> <p>価格：3,000円 (税込)</p>			

## 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。歩く機会が少ないと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。

リハビリ型デイサービス **ヒラックス犬山**  
犬山町59-1 045-719-0967