

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。

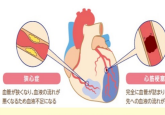
80代女性 要支援1

【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

<p>心疾患（心筋梗塞、心不全、不正脈、狭心症）</p> <p>一般的症状 息切れ・夜間呼吸困難・動悸・痛み（胸・背中・のど・腕） むくみ（浮腫）・失神・高血圧・下肢疲労・慢性疲労など</p>  <p>【心疾患（心臓病）】 高齢者に多い3つの心疾患（心臓病） 心臓は全身の血液を送り出すポンプです。心臓が弱ると、全身の血液循環が悪くなり、様々な症状が現れます。</p> <p>このまま放置すると・・・ 身体は動かさないと機能は衰えていきます。心臓病をお持ちの方も同様で心臓自体が衰えていくだけでなく全身の筋肉も衰えるため、かえって心臓への負担が大きくなってしまいます。</p>	<p>ヒラックス大町での予防プログラム</p> <p>温熱療法 心臓病は温熱をすることにより、血行の循環が良くなり身体全体の筋肉や骨、内臓などに栄養がいき、それぞれの機能が向上しやすくなります。</p> <p>ボディケア マッサージとストレッチを行うことにより、心臓の力が弱っている方は身体全体を巡った血液が心臓に戻る事が困難なため、むくみができてしまいます。それを改善するためにはマッサージが必須です。その他循環もよくなり痛み等が緩和されます。</p> <p>バイクマシン 息を止めるほどの力のある運動は、心臓に負担がかかります。これらのバイクマシンは心臓病のある方には無理なくできるのでおすすめです！心臓機能の向上や下肢筋力の増強によりポンプ作用が強くなり心臓へ血液が戻りやすくなります。全身の機能改善が見込めます。</p> <p>ご利用者様の声 私は昨年狭心症になってしまいました。それとどのくらい運動していいのかわからなく、何もしない日々が続いていました。そしたら足のむくみや倦怠感が強くて辛かったです。ですが大町に通うようになり適切な運動で下肢筋力の増強や、マッサージなどによりむくみが改善されました。ありがとうございました。</p> <p>78歳女性 要介護2</p>
---	---

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！

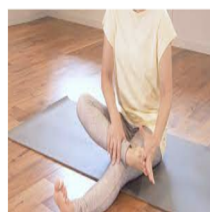
今月の施設内のご様子



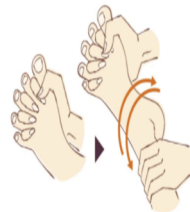
今月の豆知識

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。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6

☎0467-50-0438