

ご利用者様の声

【身体的な変化】

外出する機会が減り、誰とも話す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しする時間がとても楽しめます。足にも力が入るようになり、家事も楽になりました。絶対に休みたくないでの、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つて頂けるよう精一杯頑張らせて頂きます！

今月の施設内のご様子



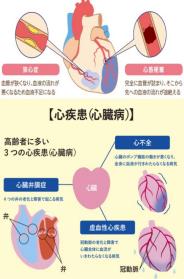
今月のおしらせ

健康ガイドブック

心疾患（心筋梗塞、心不全、不正脈、狭心症）

一般的な症状

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・下肢浮腫・慢性疲労など



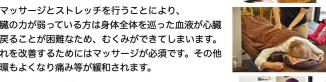
このまま放置すると・・・

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に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。

ヒラックス大町での予防プログラム

心臓病は運動をすることにより、
血行の循環が良くなり身体全体の筋肉や骨、内臓などに
栄養が行き、それでの機能が向上しやすくなります。

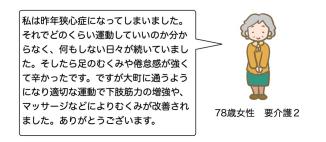
ボディケア



パワーマシン

息を止めるほどの力のいる運動は、心臓に負担がかかりすぎてしまうため、こちらのパワー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！心肺機能の向上や下肢筋力の強化によりボディケアがな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。

ご利用者様の声



78歳女性 要介護2

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、運動不足になります。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の方も多いのではないでしょうか。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