



ヒラックス

# 健康ガイドブック

## ～いつまでも健康でいるために～

様

# ヒラックスとは

## ヒラックスの名前の由来

ヒラックスは、

ヒーリング＝癒し

リラックス＝精神や肉体をほぐしゆったりする

このふたつの言葉が組み合わさった造語となります。

ご利用者様のお身体を癒し、様々な傷病の予防・改善ができる  
憩いの場のような施設にしていきたいという想いが込められています。

## 私たちの思い

私たちは、リハビリを通じて、様々な傷病の予防はもちろん、  
既にある疾患に対しては「現状維持」ではなく、「改善」という結果  
をしっかりと出せるような施設でありたいと考えています。

特にこのような方に通所していただきたいです！

- ・いつまでも自分の足で歩きたい方
- ・運動不足な方
- ・自宅でできる予防・改善方法を知りたい方
- ・認知症予防をしたい方
- ・他者との交流をしたい方
- ・下記の疾患がある方、予防したい方

腰痛

椎間板ヘルニア

脊柱管狭窄症

心筋梗塞、脳梗塞

変形性関節症(肩、股関節、膝)

高血圧

坐骨神経痛

パーキンソン病

圧迫骨折

糖尿病

大腿骨骨折

リウマチ

靭板損傷

頸肩腕症候群