

このような方にご利用いただいています!

- ☑ 医師に運動をすすめられている
- ☑ 外出の機会が減り、運動不足を感じている
- ☑ 正しい体の動かし方が知りたい
- ☑ 自宅でできる運動が知りたい
- ☑ いつまでも自分の足で歩きたい
- ☑ 寝たきりになりたくない
- ☑ 認知症の予防をしたい
- ☑ 今の体力・筋力を維持したい

随時ご見学受付中

施設、運動プログラムやトレーニング機器などの設備のご案内、実際のご利用風景をご覧いただけます。ご自宅へ送迎いたしますので、ご予約をお願いいたします。



送迎時オートステップ車もご用意しています。



運動とリハビリのデイサービス

リハスタジオ

西鎌倉

介護保険事業所番号 1492100464

無理なく 楽しく いつまでも

動きやすい体で日常生活が送れるように
あなたに合った「体づくりの場」を提供いたします



- サービス提供時間 ※土・日・祝日は休業
運動リハビリクラス(事業対象者・要支援・要介護) 月～金 9:00～12:00 定員18名
スポーツクラス(事業対象者・要支援) 月～金 13:15～15:15 定員18名

- 送迎可能エリア
手広 西鎌倉 津西 津 腰越 七里が浜 七里が浜東 鎌倉山 笛田 常盤 梶原 寺分 上町屋
※その他は応相談

- ご利用料金
介護保険適用(所得に応じた本人負担割合)
例) 要介護1 : 月4回利用で1割負担の場合・・・約2,720円/月
例) 事業対象者・要支援1: 月4回利用で1割負担の場合・・・約2,351円/月

リハスタジオ
西鎌倉
鎌倉市手広5-2-5
☎ 0467-55-5625

Instagram



鎌倉市手広5-2-5
☎ 0467-55-5625

介護保険適用(1~3割負担) 半日型

送迎あり 入浴なし 食事なし

午前

9:00~12:00

要支援 事業対象者※

要介護

※事業対象者の判定を受けた方

午後

13:15~15:15

要支援 事業対象者※

※事業対象者の判定を受けた方

<ご利用の流れ>

- 送迎 (ご自宅までお迎え)
- 体調チェック (体温・血圧・脈拍等の測定)
- 口腔トレーニング
- チェアストレッチ
- コグニサイズ
- マシントレーニング
- ウォーターベッド
- 歩行練習
- 個別機能訓練
- 脳トレ
- クールダウン
- 送迎 (ご自宅までお送り)

3つの運動の形で効果的に進めていきます。

集団で

グループで

個別で

「運動」と「ストレッチ」と「ボディーケア」を ご自身のペースで実施できます。

ウォーターベッドによる 全身ボディーケア

ウォーターベッド



きめ細かなマッサージで
筋肉の柔軟性を向上し、
血流促進して、筋トレ効果
を上げます。

全身運動(トレーニング)

ストレッチ

脳

口腔

上半身

全身を使って
行う
コグニサイズ

下半身

専門スタッフ(機能訓練指導員、看護師、介護福祉士)がおりますので、お身体の事でご不安な事など何でもご相談ください。

運動・リハビリプログラム

リハスタジオではコグニサイズに力を入れています。

コグニサイズとは?

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のCognitionとExerciseを組み合わせてコグニサイズ(COGNICISE)と言います。

コグニション
Cognition

エクササイズ
Exercise

コグニサイズ
頭を使いながら運動

運動課題と認知課題の両方を同時に行い、
心身の機能を効率的に向上させます。

運動課題 からだを使う



運動は全身を使った中程度の
負荷(軽息が弾む程度)
がかかるもので、脈拍数が上
昇するような運動を行います。

認知課題 あたまを使う



運動の方法や認知課題を
たまに間違えてしまう程度
の負荷がかかる認知課題
を行います。



個別機能の運動

日常生活動作につながる動きを取り
入れて体の動かし方を改善します

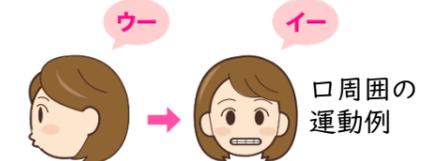


歩行練習

ウォーキングポールや平行棒を
使って安定した姿勢で歩きます



頬の運動例
ほほを膨らませ
た後、すぼめる



口腔トレーニング

唾液腺マッサージや顔・口周囲・頬の運動や
舌の運動、発音による運動で誤嚥を防ぎます



脳トレ

視覚、聴覚や指先を使った様々な
トレーニングで認知症を予防します

各種トレーニング機器

定期的な体力・筋力測定を行い、あなたに合った負荷や回数をアドバイスいたします。

下半身



レッグプレス

立ち上がる、座る、歩く等の日常生活に必要な下肢筋力全般を強化

足首・膝・股関節



バイクマシン

膝に負担の少ない
バイク運動で下肢筋力向上

上半身



ローイング

円背(猫背)を予防・改善
広背筋、菱形筋を強化

肩回り



滑車

肩関節疾患や麻痺等を緩和
するための滑車式ストレッチ
運動

歩行



平行棒

安定した姿勢で体幹トレーニングや歩行練習