フリハスタプレス Nehastudio

気温が低い日が増え、秋の深まりを感じられるようになりました。スポーツの秋とよく言われますが、身体を動かすには絶好のタイミングです。延期になった東京オリンピックを元気に観戦するために運動を継続して筋力、体力を向上させましょう。

※1号店のリハスタジオ鎌倉由比ガ浜は皆様に支えられておかげ様で10周年を迎えることができました。これからも鎌倉の地に足を付けて運動やリハビリを提供していく所存でございます。 管理者 羽太 裕一

リハスタジオ独自のプログラム

■マシントレーニング

- ◎猫背を予防・改善する「ローイング」
- ◎立ち上がる、座る、歩く等の日常生活に必要な筋力 を強化する「レッグプレス」
- ◎関節の可動域を広げる「バイクマシン」







すべて高齢者に安心 してトレーニングし ていただけるように 配慮されています。

ローイング レッグプレス バイクマシン

■グループ運動

リハビリの専門トレーナーが身体機能や日常生活動作を確認し、日常の動作に必要な筋肉を効果的に楽しみながら運動していきます。

□□腔体操

口腔体操、嚥下体操、唾液腺マッサージで飲込み、発 声、発音、呼吸をスムーズにして誤嚥を防ぎ、飲み込 みをよくします。

■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 向上させ、筋肉トレーニング効果が上がり リラクゼーション効果も期待できます。 ゥ



ポールウォーキング

専用ポールを持って歩くだけで、 少ない負担で姿勢よく歩行練習が が行えます。

小道具を使った手指のリハビリ

ボール、ビー玉を使ったトレーニングで握力強化や手指の動きをスムーズにします。

リハスタジオは このような方におすすめです!

- **ノ**医師に運動をすすめられている
- ☑退院後もリハビリを続けたい
- √
 元気に今の生活を続けたい
- ✓自分の足で歩きたい
- | 日宅で歩く機会がない
- <u>─</u> **▽**寝たきりになりたくない
- | 認知症の予防をしたい



ご利用者様から このようなお声を いただいています



- ●運動後は体が楽になった
- ●両足に筋肉がついて力が入るようになった
- ♣散歩で歩ける距離が増えた
- *3ヵ月ぶりにコンビニに買物に出かけられた
- ●1人で電車に乗って買物に出かけられた
- 教えてもらったトレーニングを自宅でも すると調子がよい

≪営業日時・クラスと送迎エリア拡大のお知らせ≫

- 月
 火
 水
 木
 金

 運動リハビリクラス 9:00~12:00
 〇
 〇
 〇
 〇
 〇

 スポーツクラス 13:15~15:15 要支援・事業対象者の方
 〇
 〇
 〇
 ○
- ◎お席に余裕があります
- ○お席に少し余裕があります

9月から火・水・木に加えて月曜日と金曜日についてもご利用が可能となりました。

≪送迎範囲≫

手広 西鎌倉 津西 津 腰越 七里ガ浜 七里ガ浜東 鎌倉山 笛田 常盤 梶原 寺分 山崎 上町屋 稲村ケ崎 長谷 その他の地域につきましては応相談とさせていただきます。

≪現在ご利用の皆様へ≫

「ご利用の曜日の変更」「回数を増やしたい」などのご希望が ございましたら、ご担当の包括支援センター・ケアマネージャー様へ ご連絡をお願い致します。 発行元 リハスタジオ西鎌倉

介護保険事業所番号 1492100464 鎌倉市手広5-2-5 080-5018-2046(直通携帯) 0467-55-5625