始

1

か

月後

# リハスタプレス Rehastudio

まだまだ新型コロナウイルス感染状況が落ち着きを見せない中、 秋晴れの清々しい天候が続いており、混乱の世の中でホッと一息 つける時間ができたことは喜ばしいことですね。

リハスタジオではこの安定した気候の中、秋の消防避難訓練を実施しました。ご利用者様たちには近隣の公園まで徒歩や車いすなどで避難をしていただきましたが、多くの課題が発見できたため貴重な時間であったと認識しております。

「いざは普段なり」肝に銘じて毎日を過ごすことを再認識させられました。 管理者 羽太 裕一

### ご利用者様に嬉しい変化がありました

ご利用開始時には立位時の両股関節痛があり、特にキッチンに立っていると重くなる感覚がある。また、歩行時に不安定さがあるとのこと。身体機能面において、四肢・体幹の筋力低下が認められた。 要介護 1 70代 女性

#### ご本人の目標

キッチンに長く立っていられるように なりたい。 リハスタプラン



安全に自宅で生活出来るように、 四肢・体幹の筋力増強を図る。

→平行棒を使用し、バランス力強化の トレーニングを実施。

#### ご本人の目標

安定した歩行が出来るようになりたい。

リハスタプラン



自宅周辺を散歩できるようになる。

→レッグプレスを使用し、下肢筋力強化のトレーニングを実施。



レッグプレス トレーニング中

歩行が安定し、歩行距離と時間が増えました。

きなショッピングが出来たことががすごく嬉しいです。

来所の際には、積極的に運動に取り組んでいた事と、ご本人がご自宅にて自主トレーニングを行っていた事で、運動の良い結果が表われたと思われる。 今後も継続して体力の維持向上のサポートをしていきたい。

キッチンで両股関節の痛みなく立っていられるようになりました。





股関節の痛みが改善し、キッチンでキャベツの千切りやおかず、味噌汁を無理なく作れるようになったことが嬉しいです。運動の内容が自分に合っていたのだと思います。運動がどこに効いているかのか、何のための運動なのか分からない時はスタッフに質問していたので納得して運動に取り組めました。また、病気をしてから買い物に行っていなかったが、最近大船まで行き、数時間大好

#### 【消防避難訓練を行いました】

10月30日「事務所内の給湯室から火災発生した」との想定で消防避難訓練を行いました。避難場所の西ガ谷ひょうたん公園まで利用者様を誘導して、徒歩で避難しました。今回気が付いた点を次回の訓練に活かして常に備えていきたいと思います。





## ≪営業日時・クラスと送迎エリア拡大のお知らせ≫◎お席に余裕があります。

FALL X	対象者	月	火	水	木	金
運動リハビリクラス 9:00~12:00	要介護の方					
スポーツクラス 13:15~15:15	要支援の方 事業対象者の方	0		$\triangle$	$\triangle$	0

#### ≪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。 発行元 リハスタジオ西鎌倉

△残席がわずかです。

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