

# リハスタプレス Rehastudio

リハスタジオは地域の皆様に支えられながら、おかげさまでオープンから6ヶ月が経過しましたこと、厚く御礼申し上げます。11月下旬から一気に気温が下がり冬の訪れを肌で感じられるようになってきました。今年の冬は毎年のインフルエンザ流行に加え、新型コロナウイルスの感染拡大にも対応しなければならぬため、より一層の体調管理が必要になってきます。今まで実施している感染対策に加えお茶菓子の提供を一時休止にするなど、感染対策を徹底し安心してご利用可能な環境を提供してまいります。  
管理者 羽太 裕一

## 《ご利用者様の声》 「体力がついた」と実感されました

ご利用開始

散歩はしていたが、体が傾き歩行姿勢が不安定で15分散歩すると疲れていた。

要支援2 60代男性 週2回利用

### ご本人の目標

バランス能力の向上を図り、近所を30分程度安定して一人で散歩できるようになる。

### リハスタプラン

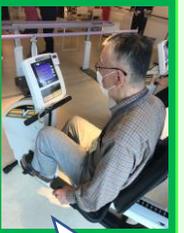
#### ＜グループトレーニング＞

下肢・体幹を中心に座位や立位での筋力トレーニングを実施

#### ＜マシントレーニング＞

バイクマシン、レッグプレス、ローイング、バイブレーション、ウォーターベッドを実施

無理なく  
頑張りましょう！



バイク  
トレーニング中

3  
か月後



ご利用者様

近くのバス停からバスに乗って、藤沢まで行けるようになった。近所への散歩では、25分くらい歩けるようになり、体力がついたと実感しています。

マシン運動ではバイクマシン5分→10分、レッグプレス15Kg→20Kgで実施されています。立ち上がりがスムーズになってきたので立位での運動も安定してきました。感情表現が豊かになり、自らコミュニケーション機会を作り、会話が増えてきました。



担当トレーナー  
より



ご利用者様

安定して歩けるようになるのはもちろん、自宅から坂道を下ってモノレールで大船駅まで行きたい！

### 歩行練習に力を入れています！

ウォーキングポールを使用して安定した歩行の練習を積極的に行っています。専用の2本の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行えます。

※トレーニングに使用するウォーキングポールや様々なトレーニンググッズはリハスタジオ西鎌倉で購入することができます。



年末年始休業日は、  
12/29(火)～1/3(日)  
です。



### 《営業日時・クラスのお知らせ》

	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	◎	△	○	○	◎

◎お席に余裕があります  
○お席に少し余裕があります  
△残席がわずかです

#### 《送迎可能な地域》

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 稲村ヶ崎 長谷

※その他の地域につきましてはご相談ください。

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(携帯)

0467-55-5625