

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

2度目の緊急事態宣言が発出され、医療のひっ迫具合も厳しさを増してまいりました。スタッフ一同、医療関係者の方々に敬意を表します。一人一人がいま考えられる感染症対策をしっかりとし、励行していくことが早期収束への道筋であると考えております。外出控えて自宅にこもってしまうことによる筋力・体力低下が起きないように、リハスタジオは万全のコロナ対策を施し、ご利用者様への運動機会の提供を安全に実施していく所存でございます。
管理者 羽太 裕一

《ご利用者様の声》

ご利用開始

脳梗塞の後遺症による左半身の動きに制限があり、体が固く、動かすと痛みを伴っていた。自宅外の急で長い階段を降りるのに10分以上かかっていた。 介護 50代男性



ご本人の目標

一人で自宅周辺を散歩できるようになること。

リハスタプラン

<グループトレーニング>

麻痺側の腕や手、下肢の運動を座位や立位で行い、坂や踏み台を利用した歩行練習を実施。

<マシントレーニング>

レッグプレス、バイブレーション、ウォーターベッドを実施。



平行棒を使って歩行練習中

3か月後



ご利用者様

自宅から一人で藤沢駅まで行くことが出来るようになった。手の指がだんだんと動くようになり、おでんを作ったりも出来るようになってきた。最近では自宅外の階段も6~7分で降りられるようになり、自分で出来ることが増えてきたなど実感している。

以前は麻痺側の手や股関節を動かすまでに時間がかかり歩行も不安定でしたが、ご本人の懸命な努力もあり、徐々に歩行が安定してきています。今後は肩甲骨の運動も取り入れ、肩の可動域改善にも力を入れていきます!



担当トレーナー

最終目標は1年後に社会復帰することです!

コロナ対策で業務用空間除菌システムを設置しました!!

空間除菌剤(亜塩素酸水)クラス除菌ウォーターを空間除菌デバイス Devirus AC で微細ミストを一定空間に満たし、安心安全な除菌空間環境を提供します。1時間に10分の噴霧で100㎡まで除菌し、持続性の高い除菌を維持する拡散力でインフルエンザウイルスやコロナウイルスを不活性化させます。



~見学随時受付中~

	月・火・水・木・金	送迎いたします
運動リハビリクラス 9:00~12:00	事業対象者・要支援・要介護の方	まだまだお席に余裕がございます!!
スポーツクラス 13:15~15:15	事業対象者・要支援の方	

《送迎可能な地域》

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 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。

「コロナロコモ」ってなに?

新型コロナウイルスがまだまだ感染拡大するなか、外出や活動を制限する自粛期間が長引いています。目に見えないウイルスに対して、人に会うのが怖かったり、自宅に閉じこもりがちになっている高齢者が増加しています。

“ロコモ”とは?

外出や活動の制限によって、運動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」= “ロコモ” と、いいます。

新型コロナ自粛後、多くの人が運動機能低下

足腰が弱って、「立つ」「歩く」といった日常生活に必要な機能が低下したり、転倒して骨折しやすくなる、そして特に高齢者の場合は介護が必要になるケースが増えています。



新型コロナウイルスの影響が長引くなか、不要不急の外出を控えることはもちろん重要です。しかし、ウイルスの流行が落ち着き、「さて活動しようかな」となったときに寝たきりになってはいけません。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

《ロコモを進行させないために》

ロコモは回復可能なのが最大の特徴です。そのためには、筋力やバランストレーニングを行うことが大切です。

★ご利用中のかたは…

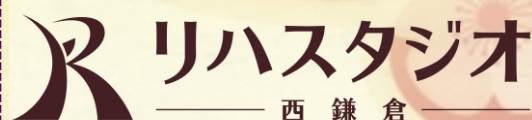
定期的なご利用で体のリズムが出来上がっています。そのまま運動を継続しましょう!

※ご自宅でできる運動のご紹介をしています!!

★ご利用を検討中のかたは…

運動が初めての方もどのような運動をするのか、まずはご見学でご覧いただけます!

<発行元>



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

リハスタジオ
Instagram



REHASTUDIO.NISHIKAMAKURA
日々の様子を紹介しています。現場からの発信をお楽しみに!!