

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

早春を迎え、街には梅の花が咲き誇り、コロナ禍で暗いニュースが多い中、我々に彩りと元気を与えてくれているように感じます。一般の方々はテレワークの推進で運動機会が減少し、体重増加などカラダへの悪影響が出始め、散歩・ランニングに挑戦する方が増えてきているようで、コロナが改めて動くことの大切さを人間に教えてくれた気がしています。リハスタジオでは自宅でできる運動のご紹介も積極的に行っており、「ロコモ」や「フレイル」予防に役立つ情報提供も行っています。コロナの収束と春の訪れ、いよいよ動くチャンスが到来します。健康への第一歩をリハスタで！
管理者 羽太 裕一

《利用者様の声》

今までは自宅の2階に上がるのも辛かったが、すたすた上がることが出来るようになった。自宅で一人のため、スタッフの方と話すのが楽しいし、ここに来ると元気が湧いてくる。最近では、料理も楽しんで出来るようになってきている。

70代女性(支援1)

以前は全く運動はしていなかったが、最近では運動習慣がついてきた。リハスタジオに来た時は手や足の運動を積極的に行っている。社交ダンスをしていたので、音楽に合わせてのトレーニングも楽しく行っている。

80代女性(介護1)

最初は腕が肩の高さまで上がらず痛みを伴っていたが、肩回りの運動等で少しずつ上がるようになっていき、今では腕が真上まで上がるようになった。

90代男性(介護2)

身体を前に曲げることが辛く、自分で靴を履くことも難しかった。最近では自分で靴が履けるようになった。ステップ台を上り降りするトレーニングも出来るようになった。

90代女性(介護3)

『第1回ご利用者様展示会』 開催のご案内

皆様が趣味で作られた作品等をお持ちいただき、ご利用者様・ケアマネージャー様に見ていただく機会を持ちたいと思います。ご持参いただくことが難しい場合は写真に納めたものでも構いません。是非、皆様の作品をお持ちください。

<展示期間> 4月1日~30日

<お預かり> おひとり様1点

高価なものはお預かりできません。

3月中にお預かりします。

*詳しくは担当国枝まで

～見学随時受付中～

送迎
いたします

	月・火・水・木・金
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
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。

「フレイル対策」

自粛生活の影響で「フレイル」が増加？

新型コロナウイルスの感染拡大による自粛生活が続くなか、活動時間の減少が問題となっています。高齢の方を対象とした調査では、感染拡大の前後で活動時間が約3割減ったという結果が出ました。

「フレイル」ってなに？

<フレイルの状態>

筋力の低下
認知機能の低下
うつ状態
人とのつながりの減少

加齢に伴いさまざまな心身の変化や社会的・環境的な要因が重なり合うことにより引き起こされる体の状態を表しています。個人差はありますが、70歳を過ぎたころから顕著に表れる可能性があります。

⚠ 75歳以上の方が要介護となる原因の1位はフレイルです。高齢の方は予防や対策をしっかりと行うことが重要です。

ポイント!!

フレイル対策が重視されるのは、フレイルが要介護状態になる危険が高い状態であると同時に、適切な介入や支援を行うことで健康を維持して、自立した生活を送れる状態でもあるからです。

有効な予防は「運動」と「食事」

- ◎適度な運動とバランスのよい食事などにより免疫力を高める。
- ◎誤嚥性肺炎による肺炎を防ぐため、しっかりと口腔ケアをする。

リハスタジオでは…

日常生活動作をスムーズに行えるようにするための運動・リハビリと、誤嚥を防ぎ、飲み込みを良くするための口腔体操を行っています。

★無理のない範囲で体を動かすきっかけを作り、運動は定期的・継続的に行いましょう

令和3年度介護報酬改定があります

令和3年4月に3年に1度の介護報酬改定が行われます。現在、厚生労働省及び鎌倉市からの確定した情報を確認している状況です。3月中に実施される説明会で詳細が示されたのち、すみやかに皆様にご案内差し上げます。

<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(事務所直通携帯)
0467-55-5625

リハスタジオ
Instagram



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!!