

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

桜の開花とともに気温も上昇し過ごしやすい気候になってまいりました。新型コロナウイルスにかかる緊急事態宣言が3月21日に解除され、リハスタジオにも施設見学の方々が多く来られるようになってまいりました。各クラスともに活気に満ち溢れ、運動を実践する機運が高まってきておりますが、まだまだ感染リスクが無くなったわけではありませんので、当面の間は今までと同様に感染症対策(換気・アルコール消毒・マスク着用など)を徹底しながらサービス提供をまいります。
管理者 羽太 裕一

《感染症対策について》

緊急事態宣言が解除されましたが新型コロナウイルス感染防止対策としてリハスタジオ西鎌倉では引き続き「換気・消毒・密の回避・マスク着用など」を引き続き徹底してまいります。その他にも検温やトイレ・送迎車内・事務所などの除菌を徹底し、利用者様が安心して利用していただけるよう、スタッフ一同努めてまいります。

《利用者様の声》

リハスタジオを利用する前は、買い物に行くと疲れていましたが、最近は買い物に出掛けても疲れを感じなくなり、体力がついてきたという実感があります。リハスタジオでの運動も初めはやると疲れがありましたが、今ではそれも感じず、楽しく取り組むことができています。

80代女性(支援2)

普段から臀部から膝付近まで違和感がありますが、リハスタジオで運動を行うことで2、3日和らぐ感じがあります。普段は運動することが少ないため、週に1回の貴重な運動日として楽しく取り組むことができています。

80代男性(支援1)

口腔体操は始めは何のためにやるのかわかりませんでした。スタッフの方が口腔体操の意味を説明しながら行ってくれるので、とても大事だということがわかり、口腔体操への関心が高まりました。

80代女性(支援2)

以前は姿勢が丸まり歩いている時のバランスがとれずにふらつくことが多く、歩くのに不安がありましたが、リハスタジオで運動するようになってからは、バランスが良くなり、少しずつ歩けるようになってきました。

80代男性(支援1)

《高齢者の筋トレについて》

リハスタジオでは2カ月に渡って、コロナ禍における「コロナコモ」と「フレイル」についてご紹介して参りました。今回は高齢者の「筋トレ」がフレイルの防止に効果的である、という記事がありましたので、ご紹介させていただきます。

筋力トレーニングブームが続く中、高齢者向けの本格的な「筋トレ」が盛んになっている。高齢者の身体機能に合わせてきめ細かに指導し、フレイル(加齢による虚弱化)を防ぐのが目的だ。高齢者は動かなくなると筋力が低下しやすい。



日本にはフレイルの高齢者が約300万人いるとの試算もある。防ぐには、科学的な根拠にもとづき、筋トレで筋肉を増やしたり、有酸素運動で心肺機能を強化したりする必要がある。機能訓練特化型リハビリテーションで筋トレと有酸素運動を定期的に続けることで、フレイルの予防や脱却を目指す。

筋トレの成果は出やすい。岩坂名誉院長らは、鶴見緑地病院橋波リハビリセンター(大阪府)で2年間、76~96歳の人々を調べた。車椅子を使う人などを除く70人のうち、44人(63%)が「つまずくことが少なくなった」と答え、27人(39%)が「信号が青のうちに横断歩道を渡りやすくなった」と答えた。



普段から運動しない高齢者は、外出の自粛でフレイルのリスクが高まる。施設の感染防止対策を進め、筋トレに励める環境を整える必要がある。

引用:2021年3月1日 日本経済新聞

リハスタジオでは、機能訓練指導員の指導のもとにマシンでの筋力トレーニングや有酸素運動を行っております。その他には、集団運動では体幹を鍛えて動きやすい体を作り、個別トレーニングでは日常生活につながる動きを実践して、運動機能低下予防に努めています。今後も感染症対策を継続し、ご利用者様が安全に安心してご利用いただける環境を整えて参ります。

『第1回ご利用者様展示会』 開催のお知らせ

4月の1か月間、ご利用者様からお預かりした作品の展示会を行います。

どなたでもご覧いただくことができます。あの頃の思い出をたくさんの人たちと共有してみませんか?

是非、お時間があるときお立ち寄りください。

期間:4月1日(木)~30日(金)

月曜~金曜の10:00~17:00

*来所時に体調確認・検温・消毒にご協力をお願いします。

~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。

令和3年度介護報酬改定があります

令和3年4月からの介護報酬改定につきましては、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。詳細の内容が示されたのち、すみやかに皆様にご案内差し上げます。

Instagram

＜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



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!!