

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

3年に1度の介護報酬改定により国から今後の事業推進に関して方向性が示されたため対応に追われる毎日ですが、リハスタジオでは4月からの新たな取り組みとして今までの機能訓練をより充実させ、少人数でのサービスを行いつつ、別時間で「コグニサイズ」を実施しております。コグニサイズは頭を使いながら運動を行うことで認知症予防の効果を狙うだけでなく、「楽しく運動に取り組むこと」で心身共に機能改善が見込めるプログラムです。スタッフと利用者様が一体となる雰囲気は一見の価値あります。

管理者 羽太 裕一

《自宅で筋トレ&脳トレ》

＜今月の筋トレ＞ レッグエクステンション

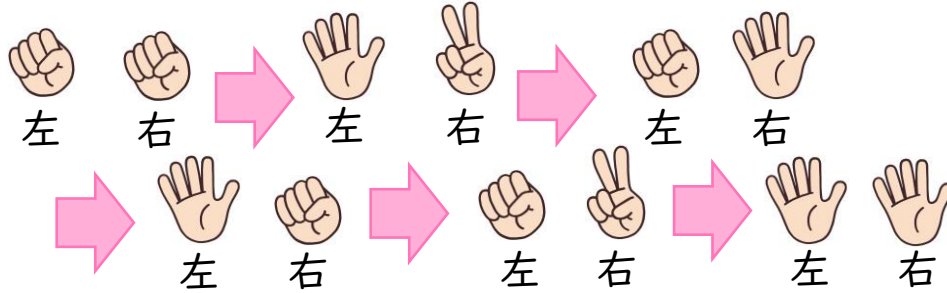
全身の筋肉で最も大きい大腿四頭筋を鍛えるエクササイズ

- ・下肢筋力の安定
- ・基礎代謝を上げる
- ・怪我の防止・運動能力の安定



- ・良い姿勢で座り、膝を伸ばします。
- ・ももに力が入ればOK。
- ・余裕があれば、お腹と背中にも力を入れる。
- ・膝が痛い方は、無理せずゆるめでもOK
- ・まずは片脚10回ずつを2セットやってみましょう♪

＜今月のコグニサイズ＞ グーチョキパー



右手→グー・チョキ・パー
左手→グー・パー 左右同時に行う。(左右変えてもOK)

Point!

グー・パーはあまり考えずに開いたり閉じたりを繰り返す。
グー・チョキ・パーの方を意識して行うとよい。

運動は適度に楽しくできるのが一番です!!
体調に合わせて行ってください。



《利用者様の声》 70代女性(支援1)

スタッフ :リハスタジオに来て、変わったことはありますか?

利用者様:舌(ベロ)の動きがスムーズに動くようになったのです!!元々体力の衰えを感じていましたが、リハスタジオでの口腔体操を受けて、驚愕しました。

スタッフ :口腔体操で驚いたこととはなんですか?

利用者様:体操で舌を上下左右に動かす運動が出来なかったのです。普段から普通に食事出来ていて、会話も不自由なく出来ていたのに、動かさないとはいませんでした。

スタッフ :普段の生活では気が付かないことですね!!

口腔体操を続けていくことで変化がでてきたんですね!

利用者様:はい!

日を追って舌の動きがスムーズに動くようになり、唾液も口内で出ている感覚がわかるほどになったのです。正常な口腔状態になってきたのでしょうか!?

家でも実践している間に口角も上がってきたように感じ、嬉しいことばかりです。日々口腔体操の効果を実感しております!!

スタッフ :それは嬉しいですね!誤嚥性肺炎の予防にもとても口腔体操は注目されていますので、今後も良い口腔状態を維持していけるようにしていきます。

《お体のこと ワンポイントアドバイス》

看護師からこの時季に気を付けたいことをお伝えします!

《気圧変動で自律神経が乱れる》

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても自律神経のバランスを崩しやすい時季です。気圧の変動を耳の奥にある内耳が敏感に感知し、脳に伝達されます。そしてストレス反応で交感神経が興奮状態になります。その結果抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。



自律神経を整えるために……

★朝食を摂りましょう。寝ている間に下がってしまった体温を上げます。

★ゆっくり長くできる運動をしましょう。

★“内関”のツボを押してみましょう。

両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりです。

こまめに押すようにしてください。



リハスタジオ西鎌倉ではサービス提供時間中、看護師が常駐しております。

令和3年4月から介護報酬改定されました

令和3年4月1日、3年ごとの介護報酬の改定に伴い、介護保険制度は「介護サービスの質」や「機能訓練の効果」を一層重視する仕組みに変わっていきます。運動プログラム自体に大きな変更はないものの、機能訓練等の新しい加算項目への対応や、国への介護情報提供等の変更がございます。皆様には新しい料金表をお渡ししております。ご質問などございましたらいつでもおたずね下さい。

Instagram

＜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



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!!

～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
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。