

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

新型コロナウイルスのワクチン接種予約は一部で混乱している状況もあるようですが、予約が取れた方々から順次接種が進み、昨年からの見えない敵に対する大きな不安も少しずつ払しょくされつつあり、収束に向けて一歩ずつ前進している様子が見られます。感染のリスクが減少したことで今まで会うことを躊躇っていた家族や知人も再会する機会が増えそうですね。まだまだ世の中は安全安心の状況ではありませんが、少しずつ「ご自身の体のケアについて考える」時間を作り、夏に備えた体づくりをしていきましょう!!

管理者 羽太 裕一

《自宅で筋トレ&脳トレ》

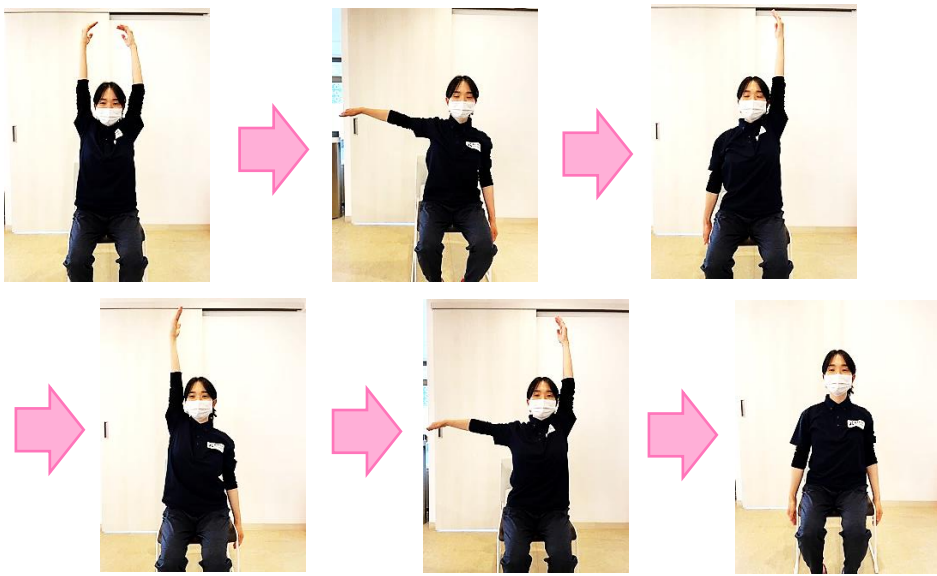
<今月の筋トレ> かかと・つま先下げ

ふくらはぎ(下腿三頭筋)とスネ(前脛骨筋)を鍛えるエクササイズ
ふくらはぎとスネを動かすことで、転倒予防・血行促進・下肢筋力向上に繋がります。



- ・良い姿勢で座りましょう。
- ・かかととつま先がしっかり動かせる位置に足を置いて行います。
- ・10回を2セットやってみましょう♪

<今月のコグニサイズ> 2・3拍子腕上げ



- 右腕⇒2拍子で上下に動かす。
- 左腕⇒3拍子で三角形(上→横→下)に動かす。
- 左右同時に行ってみましょう♪(左右変えてもOK)

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。



《新しいパンフレットを作成中です》

オープン当初より利用者様のご要望や介護報酬改定に合わせてプログラムを少しずつ改善してまいりました。新しいパンフレットでは皆様にリハスタジオ西鎌倉ならではの特徴を改めてお伝えしていきたいと思っています。

～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
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。

おかげさまで1周年を迎えます

令和2年6月1日にオープンして、おかげさまで丸1年が経ちました。オープン当初は何もかもが手探り状態でスタートしましたが、御利用者様のために何をご提供していけば良いかを模索しながらサービス充実に努めて参りました。



これからも常に利用者様とコミュニケーションを充分に取りながら楽しく運動をサポート、そして応援して参ります。

《新しいマシンを導入しました》

上肢機能の向上にもっとも効果的な運動療法マシン!

<効果>

★滑車★

- 1・肩・肘・手関節の関節可動域の維持・向上
- 2・上肢筋力の維持・向上
- 3・筋緊張の(疼痛による肩こり等)の緩和
- 4・血行改善

日常的な場面としては更衣動作や洗髪動作の改善につながります。これ以外にも、姿勢を正して行うことで背筋が伸び、座位姿勢の矯正や立位姿勢の改善も期待されます!

<使い方>

椅子に腰を掛けた状態で、頭上の滑車に通したロープ両端の握り棒を持ち、両手を交互に上げ下げする運動です。

自分のペースで、肩や肘の傷み具合に合わせてながら右手・左手と交互にあげることで、効率的な運動ができる運動器具です。

<注意事項>

- ・勢いをつけずゆっくり行う
- ・痛みがある場合、無理をしない
- ・姿勢を崩さないようにする
- ・呼吸は止めずに行う
- ・手のひらを外側に向けられないようにして挙げる
- ・両方を同時に引っ張らないこと

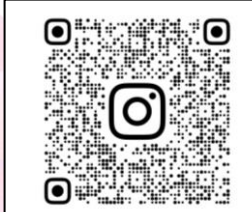


Instagram

<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



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!!