

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

梅雨が明け、猛暑の日々が続いていますね。
賛否あった東京オリンピック2020も無事に開幕し、連日アスリートの輝かしい活躍をテレビで見えています。

目標を持って取り組む姿はオリンピックもリハスタジオのご利用者様も一緒であり、今まで以上に的確なサポート体制を構築し結果を出せるリハスタジオでありたいと強く感じました。コロナの収束までにはまだ時間を要する状況ですが、感染対策を徹底しながら「楽しい運動機会の提供」をしていく所存でございます。

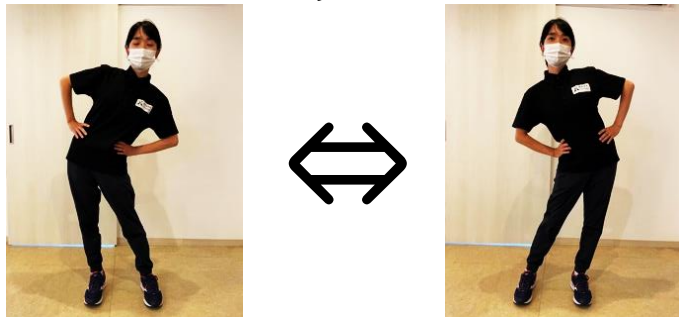
管理者 羽太裕一

《自宅で筋トレ&コグニサイズ》

＜今月の筋トレ＞ くねくね体操

全身の動きを良くするエクササイズ

こんな方におすすめ!!
・体が重たい感じがする。
・歩くときにフラフラする。



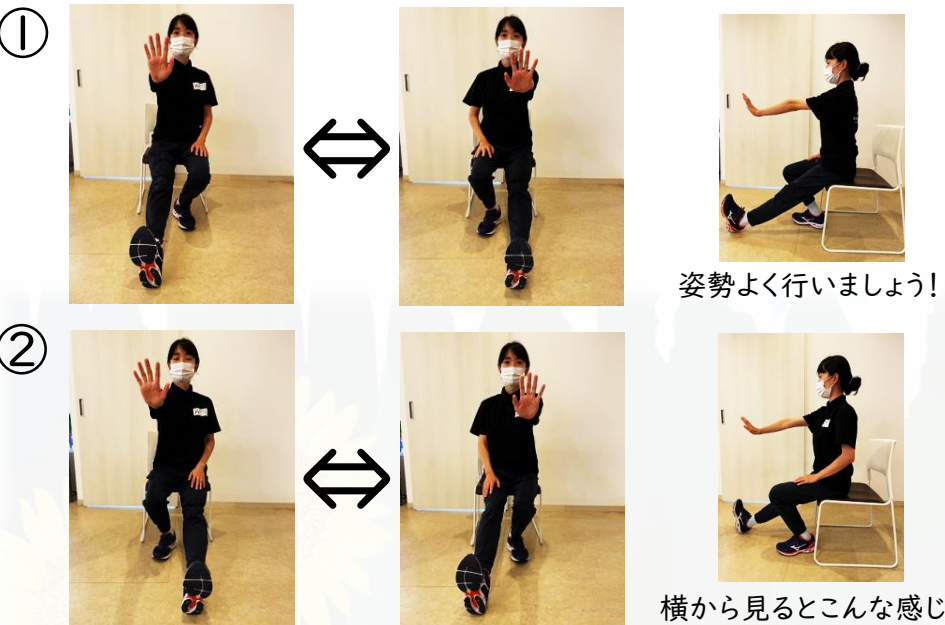
1. 脚は肩幅に開きまっすぐに立ちます。
 2. 頭は動かさずに腰を『くの字』になるように左右に動かす。
- ☆20回を3~5セットくらいやってみましょう♪
腰に負担がかからないよう、真横に動かすように!!

＜今月のコグニサイズ＞ 上下肢リズムトレーニング

- ①右腕と右脚、左腕と左脚を交互に8カウント同時に前に出す。
- ②次の8カウントは右腕と左脚、左腕と右脚に変えて行う。

Point!

リズムに合わせて、スムーズにチェンジしてみましょう♪



- ①②を8カウントずつ繰り返す。
- *余裕がある方は、少しずつテンポアップしていきましょう。

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。



～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》

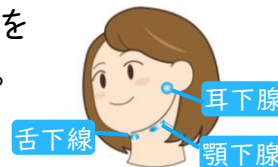
手広 西鎌倉 津西 津 腰越 七里が浜 七里が浜東 鎌倉山
笛田 常盤 梶原 寺分 山崎 上町屋 稲村ヶ崎 長谷
※その他の地域につきましてはご相談ください。

《リハスタジオオリジナル口腔体操》

★★★ 4つの特徴 ★★★

①唾液腺マッサージ

三大唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)を刺激することで、唾液の分泌を促します。
唾液は食べ物の味を感じるためや、
食塊形成(食べ物を飲み込みやすいように丸めて塊にすること)をする時に必要不可欠です。

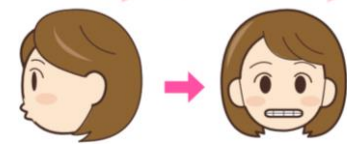


②顔・口周囲・頬の運動

顔の筋肉はその約7割が表情筋と呼ばれ、お口の周りに集中しています。お口周りや頬の筋力を高めることで食べこぼしを防ぎます。また、円滑な咀嚼(かむこと)もできるようになります。



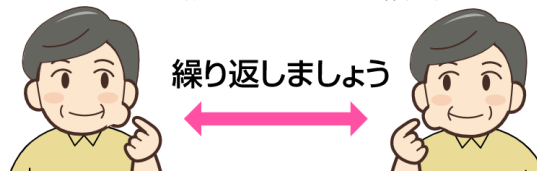
頬の運動例
ほほを膨らませ
た後、すぼめる



口周囲の運動例

③舌の運動

舌は筋肉の塊です。舌の運動を行うことで食塊形成や食べ物のスムーズな移送、また誤嚥防止をしていきます。



舌の運動例
舌をほほの内側に強く押しつける。

④発音による運動

食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。摂食嚥下の機能向上を目的としています。“言葉を話すこと”と“飲み込み”は同じ筋肉を使うことが多いです。

《利用者様の声》

以前は運動する機会がなかったため、倦怠感もあり、自宅で体を動かすこともなかった。リハスタジオに通いだしてからは、倦怠感も薄れてきていて、自宅でも運動出来るようになった。
要支援 | 男性

運動するようになってから寝つきが良くなったので、よく寝れるようになった。
要支援 | 女性

当初は歩行が不安定だったが、以前からの目標である家の近くの坂道を歩くことが出来るようになった。
要介護 | 女性

＜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

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!!