

# リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

国民一人一人の活動自粛・人流抑制・ワクチン接種率の向上・気候などが影響したせいか、コロナの第6波は収束傾向にあり、新規感染者数も急激に減少し緊急事態宣言が解除されました。

ここ数ヶ月は家に閉じこもることによる筋力低下を改善したいという理由で見学に来られる方が多く見受けられます。リハスタジオで無理なく楽しい運動習慣をつけて代謝を上げ、冬の寒さに負けない体づくりを目指しましょう。この秋からは新たな総理大臣に介護業界への手厚いサポートを期待しつつ、しばらくの間は今までどおりの感染対策を施しながらサービス提供して参ります。 管理者 羽太裕一

## 《自宅でストレッチ&コグニサイズ》

＜今月のストレッチ＞ 下肢関節可動域のストレッチ

このような方におすすめ!!

- ・体が硬い・脚がむくみやすい
- ・腰が痛い



横から見るとこんな感じ

ここが伸びます

- ①足裏にタオルをかけ、片脚を前方に伸ばす。
- ②膝を伸ばしたまま、タオルを引っ張る。

注意点!! 引っ張るときは息を吐きながら♪

☆下肢裏が伸びると、脚が軽くなり腰の痛みも軽減しますよ!

＜今月のコグニサイズ＞ 計算コグニサイズ

足踏みしながら、100から7ずつ引いていく。

「100」「93」「86」「79」・・・

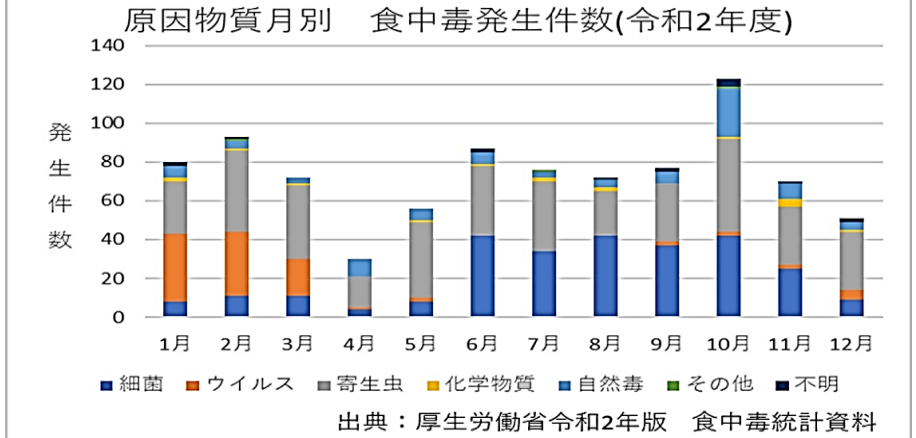
逆からの引き算でも難しいですが、できたら足踏みをしながらやってみましょう♪

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。



## 《食中毒予防について》

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!



梅雨時期(5月～6月)と夏(7月～9月)は湿度や気温が高く、細菌性の食中毒の発生件数が増加しています。冬(12月～3月)は、ウイルス性の食中毒の発生が見られます。

食中毒の原因菌は

★つけない: 洗う、分ける

★増やさない: 低温で保存する(マイナス15℃以下で細菌の増殖が停止しますが、冷蔵庫に入れても細菌は増殖しますので早めに食べましょう。)

★やっつける: 加熱処理(特に肉料理は中心まで加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。)

食中毒の原因ウイルスは

★持ち込まない: 健康状態の把握、管理

★ひろげない: 手洗い、定期的な消毒、清掃

ウイルスの場合は、食品中では増えず、ごくわずかな汚染によって食中毒を引き起こします。



## 『第2回芸術祭』 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。ご持参頂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＞11月8日(月)～12月10日(金)

＜お預かり期間＞10月中

おひとり様1点。高価なものはお預かりできません。

沢山の方にご参加頂きたいので、作品の大きさにはご配慮ください。  
※詳しくは担当 松本まで

## 《避難訓練(令和3年前期)を行いました》

9月21日、事務所火災の想定で消防避難訓練を実施しました。前回の反省点を踏まえつつ、避難場所の西ヶ谷ひょうたん公園(リハスタジオから約50m)までご利用者様12名を徒歩や車いすを使用し安全に避難誘導することができました。今後の課題は「スタッフ間の声掛け強化」と「地震を想定した訓練の実施」です。



～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。

＜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!!