

# リハスタプレス

# REHA STUDIO

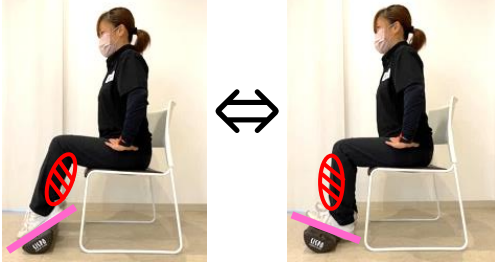
# NISHIKAMAKURA

リハスタジオは①集団②グループ③個別の運動のやり方があります。そして、上半身・下半身だけでなく、脳や口腔のトレーニングで、からだ全体をバランス良く動かすプログラム構成となっております。さらに個々の目標や症状に寄り添いながら楽しい運動の時間をお過ごしいただけるように、スタッフ一同研鑽を積みながら利用者様へのサービスを提供して参ります。まだまだお席に余裕がございますので、見学のご相談などご連絡をお待ちしております。

管理者 羽太裕一

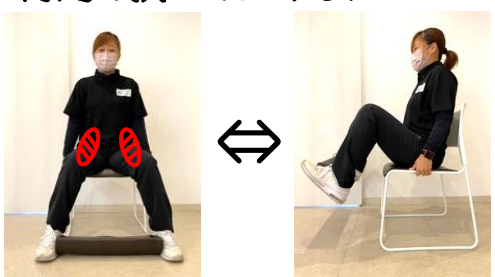
## 《ハーフストレッチポールトレーニング紹介》

＜ブラウン＞ 床に置いて靴のままでお使いいただけます。  
 《つま先・かかと上げトレーニング》



交互に上げることにより、ふくらはぎやすねを鍛えることができます。  
 すね⇒すり足を改善  
 ふくらはぎ⇒歩行時、前にけり出す力や血行促進効果

## 《両足で挟んで上げるトレーニング》

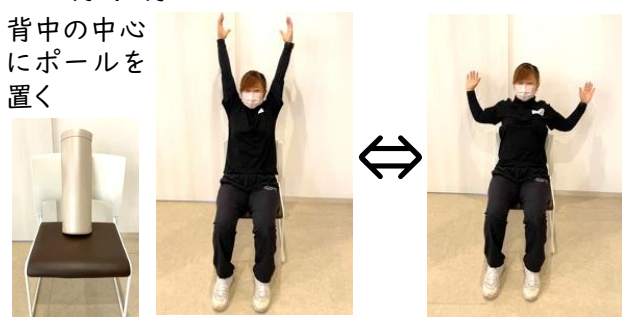


両足ではさんで上げ下げすることで、腹筋や腸腰筋を鍛えることができます。  
 腸腰筋は上半身と下半身を繋ぐ歩行に重要な筋肉です。

10回 × 2~3セットやってみましょう。

＜ベージュ＞ 床より上で、主に上肢にお使いいただけます。

## 《肩甲骨のトレーニング》



肩甲骨を動かすことで姿勢改善、肩こり改善になります。



横から見たらこんな感じ!

胸を張った状態で5~10回引いてみましょう。

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。

## 《口腔機能(口の働き)について》

口腔機能とは“食べる”“話す”“呼吸をする”“表情をつくる”ことです。年齢を重ねるごとに、口腔機能は低下していきます。口腔機能が低下すると、低栄養状態や誤嚥性肺炎の発症など全身の健康状態の悪化を招く原因となります。低栄養予防、誤嚥性肺炎の予防、身体機能の虚弱予防のために口腔機能の維持、向上は重要です。

## 《口の健康が全身の健康につながります!》

- 《口腔機能向上のための2本柱》
- 1 口の清掃⇒うがい、歯磨き、義歯の清掃、舌の清掃
  - 2 摂食(食べる)、嚥下(飲み込む)のトレーニング  
⇒発声や口腔体操

## 《おいしく食事をするための姿勢も大切です。》

- 《食事姿勢のポイント》
- ①やや前かがみの姿勢  
→姿勢が崩れやすい場合はクッションや枕をはさむ
  - ②背筋はまっすぐ90度に伸ばす
  - ③両足は床にぴったりとつける  
→足がつかない場合はイス、テーブルの高さの調整や台を置く
  - ④体とテーブルの間に握りこぶし1つ分くらいのすき間をつくる



## 《リハスタジオここを変えました!》

少しでも快適に休憩スペースを使って頂けるように、棚を広いスペースへ移動しました。運動小物はリハスタジオ内でもしっかり試して、ご自宅でも継続できるようにいつでも購入可能です。



今回は「ハーフストレッチポール」をご紹介します。リハスタジオでは「ブラウン」「ベージュ」の2種類を使い分けています。  
 ハーフストレッチポール 2000円(税込み)

～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。

## 『第2回芸術祭』開催のご案内

芸術の秋ということで、リハスタジオでは「第2回芸術祭」を開催させていただきます。  
 <展示期間>11月8日(月)~12月10日(金)  
 皆様には数多くの作品をお持ち頂き、ありがとうございます。普段は会話や運動で楽しまれているとは思いますが、展示期間中は皆様に目でみて楽しんで頂ける1ヶ月となればと思います。

＜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!!