

# リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

今年もコロナ禍のためマスク着用やアルコール消毒などを徹底しながら窮屈な生活を続けてきましたが、夏前からのワクチン接種の効果もあり、ようやく日常の生活に戻りつつあります。これからも当面の間は感染予防を徹底しながら皆様の「運動で体づくりをする時間」に寄り添ってまいりたいと思います。



管理者 羽太裕一

## 《セラバンド トレーニング紹介》

《足の蹴りだし運動》 このような方におすすめ!!  
・立ち上がりが不安定 ・膝が痛い方



- ①セラバンドを足の裏に引っ掛ける。
- ②肘を引き、腕は固定する。(この状態をキープしておく)
- ③息を吸いながらまっすぐ膝を引く。息を吐きながらまっすぐ蹴り出す。



**注意点!!**  
膝と足が一直線上になるように蹴り出すことで、膝への負担軽減します。

☆片側ずつ10回を1セットとして、2~3セットを無理なく行ってみましょう♪

《お尻運動》 このような方におすすめ!!  
・ふらつき防止 ・腰痛がある方

☆お尻の横を鍛えることで、骨盤まわりが安定して腰痛予防になります。



横から見たらこんな感じ!

1. セラバンドを足首のところで少し余裕を持たせて結ぶ。
2. 両足を上げ、開く時に息を吐き、閉じるときに息を吸う。

☆10回を1セットとして、2~3セットを無理なく行ってみましょう♪

セラバンド(1m500円)もリハスタジオ内で購入することができます!!  
お気軽にスタッフまでお声掛けください。



## 今年を振り返って スタッフより一言

今年1年の目標は、「笑顔で楽しく運動すること」でした。きちんとみなさまへ「笑顔で楽しく」を届けることはできましたでしょうか?? 笑顔でやること、楽しくやることで、思った以上に体が動かせたりします。それによってお気持ちの変化も感じられると思います。来年も引き続き「笑顔で楽しく運動すること」を目標に、体だけではなく心も前向きにできるよう、みなさまへパワーを分けていきたいと思っています♪



国枝



松本

今年1年は初めてのことがばかりで、右も左もわからない状態でしたが、そのようなときにご利用者様から嬉しいお声を掛けて頂きとても助けられました。来年も変わらず「元気よく」を目標に頑張っていきますので今後ともよろしくお願いいたします。

いつも皆さまに「定期的な運動の大切さ」をお話させていただいております。しかし、私自身長年運動不足で、なにをしても3日坊主でした…。ただ、何事も始めるのに遅いなんてことはない、と思い、ようやく今夏から運動をはじめました!やはり運動をすると、こころもからだもすっきりしますね。日々の生活習慣が自分のからだを作るのだと体感した1年でした。これからも皆さまが健康でよりよい毎日をお過ごしになれるように、微力ながらお手伝いさせていただきたいと思っています。一緒にがんばりましょう!!



伊藤



河畑

通所介護の中での看護という初めての経験をさせて頂きました。どんな場所、場面でも基本的な看護の姿勢は変わらないのだと実感した1年でした。今後ともリハスタジオ西鎌倉をよろしくお願いいたします。

## 年末年始休業日のお知らせ

12/29(水)~1/3(月)

~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』開催中です

油絵や水墨画など全36作品を展示しております。  
展示期間は12月10日(金)までとなります。まだご覧になってない方は是非お越しください。



## ＜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!!