

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

朝晩は気温が低く日中が穏やかで、一日の中での気温差が大きい
ため、空調・洋服・布団などを調整しながら毎日をご過ごされている
ことと思います。トイレやお風呂など温度が低い場所へ移動する際
には十分お気を付けください。また、外出される前には足首・膝・股
関節のストレッチなどで十分ウォーミングアップをしてお出かけされ
ると転倒リスクも下げられるでしょう。暦の上では大寒が過ぎました
が、まだまだ寒い日が続くことが予想されます。
万全なコロナ対策をしながらこの冬を乗り切りたいですね。
管理者 羽太 裕一

《バランスディスク トレーニング紹介》

安定感に欠ける環境でトレーニングをすると、バランスを維持するために体幹やインナーマッスルが自然と強化されます。その他にもバランス感覚を養う効果も得られます。

体幹とは？

体の幹なので、いわば胴体のことを指します。具体的には、胸・背中・腰回り・腹筋・お尻は全て体幹の構成要素ということになります。

インナーマッスルとは？

体の深部にある比較的小さい筋肉で、体の奥深いところにあります。

体幹は「場所」、インナーマッスルは「深さ」を意味しています。

《片足上げキープ》 体幹・インナーマッスル・バランス感覚を養う

グラグラすることによって、より効果的があります。



- ① 椅子の置いたバランスディスクの中心にしっかりと座る。
 - ② 背筋を伸ばした状態で、右脚を上げて5秒キープ。
 - ③ 下ろしてから左脚も同じように行う。
- ☆交互に10回1~2セットを無理なく行ってみましょう♪

《骨盤運動》 姿勢改善・血行促進



腹筋を意識しながら、頭は動かさず骨盤を左右に動かす。

その時、手で骨盤を支えながら行くと、どういう動きをしているか確認できます。

最初はなかなか上手く動かすことはできないと思いますが、ゆっくり動かしてみましょう。

注意点!! 腹筋にしっかり力が入っているのに腰に痛みが出るようなときは、中止してください。

バランスディスク(1500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。



「コロナロコモ」ってなに？

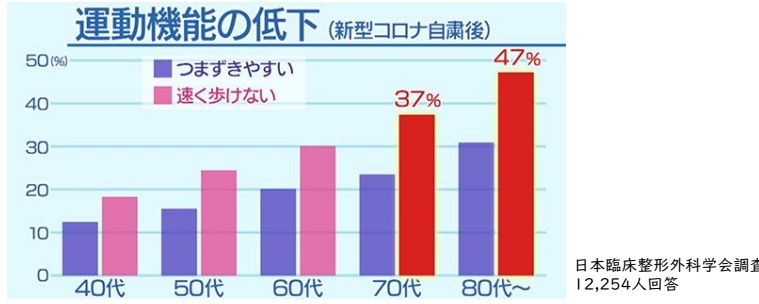
先月末より神奈川県にまん延防止等重点措置が適用されています。人混みは危険という意識を強く持って、混雑を避けるほか、マスク飲食や、基本的な感染防止対策を徹底する中で、外出や活動を制限する期間が長引いています。目に見えないウイルスに対して、人に会うのが怖かったり、自宅に閉じこもりがちになっている高齢者が増加しています。

“ロコモ”とは？

外出や活動の制限によって、運動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」= “ロコモ” といいます。

新型コロナ自粛後、多くの人々が運動機能低下

足腰が弱って、「立つ」「歩く」といった日常生活に必要な機能が低下したり、転倒して骨折しやすくなる、そして特に高齢者の場合は介護が必要になるケースが増えています。



新型コロナウイルスの影響が長引くなか、不要不急の外出を控えることはもちろん重要です。

しかし、ウイルスの流行が落ち着き、「さて活動しようかな」となったときに寝たきりになってはいけません。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

《ロコモを進行させないために》

ロコモは回復可能なのが最大の特徴です。そのためには筋力やバランストレーニングを行うことが大切です。

★ご利用中のかたは…
定期的なご利用で体のリズムが出来上がっています。そのまま運動を継続しましょう!
※ご自宅でできる運動のご紹介をしています!!

★ご利用を検討中のかたは…
運動が初めての方もどのような運動をするのか、まずはご見学でご覧いただけます!

～見学随時受付中～

運動リハビリクラス 9:00~12:00	月・火・水・木・金 事業対象者・要支援・要介護の方	送迎 いたします
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!!