

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

梅の花も元気よく咲きほこり、春の訪れを感じる今日この頃です。最近気温も上昇し、少しずつ体が動かしやすい時期になってきましたので、ぜひリハスタジオで紹介している「家でできる運動」にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

「継続は力なり」。定期的な運動で体づくりをして円滑な日常生活を送っていただければと思います。

現在、コロナのワクチン接種(3回目)も進んでいますが、もうしばらくは油断せずに手洗い・消毒・換気などを徹底し、コロナ収束に向けて感染対策に取り組んでまいります。 管理者 羽太 裕一

《平行棒を使ったトレーニング紹介》

平行棒を使った運動は歩行訓練はもちろん、上下肢の筋力トレーニングやバランストレーニング、体幹トレーニング、ストレッチ等無限大です!!安全にしっかりとした使い方を覚えて、リハスタジオ内の平行棒やご自宅内の手すりを使って行ってみましょう♪

《歩行トレーニング》

①踏み台昇降 → 上り下りの感覚と下肢トレーニングで階段をスムーズに♪



右足から上り下り10回、左足から上り下り10回を2~3セット行ってみましょう

②またぎ動作 → 踏み台をまたぎ、しっかりと足を上げる動作確認でつまずき防止♪



1つ1つの動作を確認しながらゆっくり左・右前向きで行ってみましょう

③横歩き → 横に大きく足を開いて移動することで、体幹やバランス・腰回りや下肢強化になります♪



平行棒では5往復位を目安に行ってみましょう

《平行棒で行ってはいけないこと》

✕ 台から台へのジャンプやまたぎ動作

台は固定されていません! 足を踏み外す危険性があります!

✕ 腕のみで支える動作

自分の体重全てが腕や肩にかかります。負担がかかり過ぎて痛みを伴う恐れがあります!

以上のことを守りながら、無理なく楽しく平行棒をどんどん使ってみてください!! 回数やセット数はあくまで目安です。



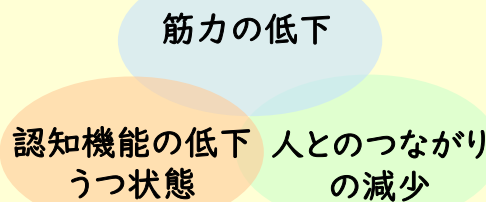
「コロナフレイル対策」

自粛生活の影響で「フレイル」が増加?

新型コロナウイルスの感染拡大による自粛生活が続くなか、活動時間の減少が問題となっています。高齢の方を対象とした調査では、感染拡大の前後で活動時間が約3割減ったという結果が出ました。また、最近の調査で外出できない状態が続くことで、高齢世代は運動不足による体の不調だけでなく、認知機能の低下や精神状態の悪化も生じていることがわかりました。

「フレイル」ってなに?

<フレイルの状態>



加齢に伴いさまざまな心身の変化や社会的・環境的な要因が重なり合うことにより引き起こされる体の状態を表しています。

個人差はありますが、70歳を過ぎたころから顕著に表れる可能性があります。

75歳以上の方が要介護となる原因の1位はフレイルです。高齢の方は予防や対策をしっかり行うことが重要です。

ポイント!!

フレイル対策が重視されるのは、フレイルが要介護状態になる危険が高い状態であると同時に、適切な介入や支援を行うことで健康を維持して、自立した生活を送れる状態でもあるからです。

有効な予防は「運動」と「食事」と「会話」

- ◎適度な運動とバランスのよい食事などにより免疫力を高める。
- ◎誤嚥性肺炎による肺炎を防ぐため、しっかりと口腔ケアをする。
- ◎毎日のちょっとした会話やコミュニケーションが認知機能の維持に役立ちます。

リハスタジオでは...

日常生活動作をスムーズに行えるようにするための運動・リハビリと、誤嚥を防ぎ、飲み込みを良くするための口腔体操を行っています。

★無理のない範囲で体を動かすきっかけを作り、運動を楽しく定期的・継続的にいきましょう

～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



REHASTUDIO.NISHIKAMAKURA

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!!