

# リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

世界の暗く悲しいニュースが報道され、胸を打たれる日々が続いておりますが、街で咲き誇る満開の桜は我々の心を少しだけ穏やかにしてくれている感じがいたします。リハスタジオでは、気候の良い春の季節に効果的なトレーニングを行い、暑い夏を乗り切る体づくりをサポートしております。新年度になりますので今一度、ご自身の体力や筋力・バランス力などを見つめ直し、スタッフと共に目標を再設定してみるのも良いかもしれません。コロナについてはようやく、まん延防止措置期間も解除され、人流も活発になってまいりましたが、完全収束するまでは油断することなく、感染防止対策を講じながらサービス提供してまいりたいと考えております。  
管理者 羽太 裕一

## 《平行棒を使ったトレーニング紹介 第二弾》

前回のリハスタジオでご紹介しました平行棒の運動ですが、他の使い方をご紹介します。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♪

《上下肢のストレッチ》 膝や腰の痛みがある方、体の硬い方、血行が良くない方に効果的です。



平行棒から一歩離れたところに立ち、息を吐きながら股関節付近から体をくの字に曲げる。息を吐くことで、下肢全体(もも裏、膝裏、ふくらはぎ)、腰、背中、肩や腕等がしっかりと伸ばされます。

10秒を1セットとして、3セットくらいを目安に無理なく行ってみましょう♪

《体幹・バランス・下肢トレーニング》 下肢筋力の低下を感じる方、ふらつきのある方に効果的です。

姿勢を意識しながら



足を90度まで上げ、開く→閉じる→下ろすを繰り返す。この時、体は正面を向いたままブレないように意識してください。  
\*無理に開きすぎると痛みを生じたり、バランスを崩す場合があるので注意してください。  
右足10回、左足10回を1セットとし、2セットを目安に無理なく行ってみましょう♪

## 「第3回芸術祭」開催のご案内

昨年からはじめた芸術祭も今回で第3回目を迎えます。皆様が趣味で作られた作品をフロア内で飾ってみませんか？ご利用者様はもちろん、ご家族様やケアマネージャー様にも見ていただく機会を持ちたいと思います。ご持参いただくのが難しい作品に関しては、お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>5月6日(金)~6月3日(金)  
<お預かり期間>4月中 おひとり様1点  
高価なものや大きすぎる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、作品の大きさはご配慮ください。  
\*詳しくは担当 国枝まで

～見学随時受付中～	月・火・水・木・金
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 七里ガ浜 七里ガ浜東 鎌倉山 笛田 常盤 梶原 寺分 上町屋  
※その他の地域につきましてはご相談ください。

## 「骨粗しょう症について」

骨粗しょう症とは、「骨がもろくなって骨折しやすくなる病気」です。骨粗しょう症の高齢者は、くしゃみや咳などのわずかな衝撃や、軽い転倒で骨折し、寝たきりとなるケースもあります。要介護状態に陥る危険性があるにもかかわらず、骨折やそれに伴う痛み、骨の変形があるまで自覚症状がほとんどありません。そのため、定期的な検診で骨量(骨密度)の測定を行い、早期治療で骨折などの合併症を防ぐことが重要です。

### 《普段の生活でできる骨粗しょう症対策》

- ①食事で骨を作るために必要な栄養を意識してとる
- カルシウム 骨を作る重要な栄養素で治療にも不可欠。牛乳、チーズ、いわし、大豆製品、小松菜など
  - ビタミンK カルシウムの吸収を助け、骨の形成に役立つ。鮭、まぐろ、干しいたけ、きくらげ、しめじなど
  - ビタミンD カルシウムの吸収を助ける。納豆、油揚げ、卵、ほうれん草など

②骨に刺激が加わる適度な運動  
運動をすることで骨に負荷をかけると、骨を造る細胞が活発に働き始め、食事からとったカルシウムが骨の中にとまりやすくなります。リハスタジオでも筋トレや足踏み運動など骨に刺激が加わる運動を取り入れています。

③短時間(30分~1時間程度)の日光浴  
ビタミンDは、日光に当たると体の中でも作られます。積極的に日光浴をして、骨の健康を保ちましょう。

## 《お肌の乾燥について》

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！  
少しずつ暖かくなり、春を感じる今日この頃ですが、空気はまだ乾燥していますね。  
外気の乾燥だけでなく加齢に伴い肌は乾燥していきます。加齢で新陳代謝が低下すると皮膚の弾力性が低下し、皮膚が薄くなり、さらに皮膚表面が平らになり光沢を帯びることがあります。乾燥がすすむと、痒みがでたり、掻いたところが傷になり、そこから感染する可能性もあります。  
そこで、必要なのは保湿ケア。  
入浴では熱い湯につかることや、ナイロンタオル等でゴシゴシ体を洗うのはかさつきの原因になります。湯温は39℃くらいにし、体を洗う時はせっけんを良く泡立て、柔らかいタオルもしくは手で洗うのがおすすめです。薬局には泡で出てくるボディーソープ、濡れた体でも使える保湿剤があります。ケアがおっくうにならないように、それらを活用するのもいいかもしれませんね。

Instagram

＜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

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!!