

# リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

衣替えの季節になりました。寒暖差が大きく、半袖になったりジャンパーを羽織ったりと衣服の調節のほかにも布団や冷暖房の切り替えなど、体調を維持するために気を遣われていることと思われます。街に目を向けると、民家の庭にはカラフルな花々が咲いており道行く人々の目を楽しませてくれる、心が穏やかになる季節でもあります。気温が高くなるにつれ、身体の筋肉や関節などが動きやすくなるタイミングですので日々のストレッチで柔軟性を保ちつつ、筋力強化をして夏の備えをしていけると良いですね。

管理者 羽太 裕一

## 《バイクマシンの紹介》

今回はフロア内にあるバイクマシンのご紹介です。身体の約70%の筋肉にあたると言われる足の筋肉を重点的に動かすことのできる運動マシンです。

ペダルを「こぐ」動作は、関節にあまり負担をかけることなく下肢筋力を高める効果があります。もちろん、全く関節に負担がかからないわけではないので、負荷を最小限にして関節だけを動かすという運動としても行うことができます。

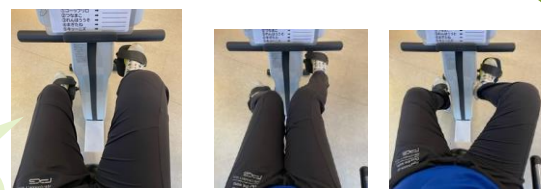
＜正しい使い方＞ 正しく使うと効果もアップします!!

おしりや背中を付けてしっかりと姿勢で行う。



椅子の位置は膝が伸び切らない程度が好ましい。

膝の位置が足先に対して内側や外側にならないように行う。



上から見るとこんな感じ

○ 平行

✗ 内側

✗ 外側

♪時間は3～5分間同じ回転数(40～50位を目安)を保つようにリズム良くこいでみましょう。

上記のことを意識しながら運動することで、安全に、そしてより効果的に行うことができます♪



### ＜注意点＞

- \*ペダルをこいでいる時、膝が内側に入ってしまうと膝を痛める可能性がある所以要注意。
- \*ペースメーカーが留置されている方は、通電部分(横の持ち手)は握らず、前の持ち手を握るようにする。
- \*その日の体調で痛みや違和感があるときはいったん止まりましょう。

## 「第3回芸術祭」開催のご案内

ご利用者様からお預かりした作品の展示会を行います。どなたでもご覧いただくことができます。あの頃の思い出をたくさんの人たちと共有してみませんか？是非、お時間があるときお立ち寄りください。

期間:5月6日(金)～6月3日(金)  
月曜～金曜の10:00～17:00



\*来所時に体調確認・検温・消毒にご協力をお願いします。

～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 七里が浜 七里が浜東 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。

送迎いたします

## 《リハスタジオここを変えました!》



フロア内の机の配置を3列から横に2列に変更しました。利用者様の導線も広くなり、より安全に移動していただけるようになりました!



「手前のお手洗いにも鏡があったらいいな」という、ご利用者様からのお声をいただき、早速鏡を設置いたしました! たしかにお手洗いに鏡があった方が身だしなみのチェックもできますし良いですね。

リハスタジオでは、皆様に快適に、そしてより安全にご利用していただくため、環境整備に努めています。ご意見などありましたらスタッフまでお声がけください!

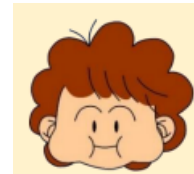
## 《自宅でできる口腔体操》

看護師からお身体に関することをお伝えします!

私たちの生活もマスク着用がすっかり定着するようになりましたね。人と会う機会や会話も減り、口元や舌を動かさなくなることで唾液の分泌が減少しやすくなります。そうすると、口の中が乾燥し、むし歯や歯周病菌が増えやすくなります。自宅でマスクを外した状態で思いっきり口腔体操をしてみてください。

### (1) 頬の運動

①～④の体操をそれぞれ5回くらいずつやってみましょう。



①ふくらます



②へこます



③左右交互にふくらます



④唇をしっかり閉じ、上下交互に唇をふくらます

### (2) 舌の運動



唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す  
5回くらい続けてみましょう。

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



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!!