

# リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

今年は例年よりもかなり早く梅雨が明け、気温の上昇とともに早くも夏が到来したように感じます。これからは「節電」をしながらの体調管理を要求されますが、こまめな水分補給をしながらエアコンや扇風機をバランスよく使用し、熱中症にならないための対策を考えていく必要がありますね。ご自宅での運動は一日のうちで涼しい時間帯を見計らって、無理なく適度に行っていただくと良いかと思います。リハスタジオ西鎌倉はコロナと同時にオープンしましたが、皆様のおかげで何とか3年目に突入いたしました。これからもスタッフ一同、皆様の体づくりのサポートをしてまいります。よろしくお願いいたします。

管理者 羽太 裕一



令和2年6月1日にオープンして、今年で丸2年が経ちました。おかげ様で沢山の方にご利用頂いています。今回はオープン当初よりご利用頂いている御利用者様にお話しを伺いました。

リハスタジオに来て、体を動かすと体も心も軽くなり、日頃の家事の疲れも和らぎます。リハスタジオの日が何より楽しく、用事は別の日に済ませてリハスタジオを最優先にしています。

毎回楽しく運動できるから続けることが出来ています。何のための運動か納得して、運動に取り組めるところが自分に合っていると思います。これからもずっとリハスタジオを続けていきたいです。

自分で運動をすると続ける事が難しいですが、送迎があって、皆さんと一緒に楽しく運動することで継続できています。週1回リハスタジオに来ることで生活のリズムができています。以前より行動範囲も広がりました。

スタッフに優しく言葉をかけてもらったり、良い出会いがあったりとリハスタジオに通うことで前向きになれました。いつもスタッフの皆さんが盛り上げてくれるので楽しい時間を過ごすことができています。

これからも利用者様とコミュニケーションを充分に取りながら、楽しく運動が継続できるようにサポートして参ります。

## 《夏本番!熱中症予防ポイント》 看護師からお身体に関する事をお伝えします!

- ①こまめに水分補給をしている
- ②エアコン・扇風機を上手に使用している
- ③シャワーやタオルで体を冷やす
- ④部屋の温度・湿度を測っている
- ⑤暑い時は無理をしない
- ⑥涼しい服装をしている(外出時には日傘・帽子)
- ⑦部屋の風通しを良くしている
- ⑧緊急時・困ったときの連絡先を確認している
- ⑨涼しい場所・施設を利用する



※出典 環境省ホームページ

### 《ローイングマシン》

ローイングでは姿勢改善・上肢筋力の向上の効果があります。正しい使い方を確認することで、より効果的にできます。是非ご自身の使い方を見直してみましょう♪今回はローイングの正しい使い方をご説明いたします。



- ①足は真下に置き正しい姿勢を取る。
- ②腹筋を意識し、4呼間で肩甲骨を動かしながら肘を引く。(胸が開くので息を吸う)
- ③4呼間でゆっくりと筋肉を使いながら元の位置まで戻す。(息を吐く)

### POINT!

・肩甲骨を開いたり閉じたりすることを意識してみましょう。



・足の位置は真下になるようにしましょう。



・体重を後ろにかけながら引かず、腹筋を使って姿勢を意識しましょう。



・無理に引きすぎると手首を巻いてしまい負担がかかるので注意してください。身長差があるので、引けるところまで引いて戻します。



運動するときは、姿勢や呼吸がとても大切です。しっかりとした姿勢で行うことができるようになったら、少しずつ負荷も上げていけるといいですね♪その際はスタッフに声をかけてください。

～見学随時受付中～		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	月・火・水・木・金
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》 ※その他の地域につきましてはご相談ください。  
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

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!!