

# リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

8月後半から暑さも一段落し、徐々に秋の気配を感じられる日も多くなってきたように思います。9月に入り天候も落ち着く今日この頃、運動をするには絶好の季節となってきました。これからは旬の食べ物なども豊富になり、一般的には「食欲の秋」と呼ばれ美味しくお腹を満たす機会が増えることと思いますが、秋の夜長の涼しい時間帯に深呼吸をしながらストレッチなどで身体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

管理者 羽太 裕一

## 《運動は定期的に行うことが効果的です!》

リハスタジオをご利用されてから体の変化は感じていますか? 定期的に通っている方は変化が出てきているのではないのでしょうか。

### 運動すると具体的にどのような変化があるのでしょうか

- 肩こりや腰痛の緩和
- 関節が動かしやすくなる
- 体が柔らかくなる
- 免疫機能が上がる
- 筋肉がつく
- 食欲が増す
- よく眠れる
- ストレス発散
- リラックス
- 気持ちが若返る



運動が良いとわかっていてもご自宅でお一人ではなかなか出来ないものです。リハスタジオのような集団の場所は運動を定期的に継続しやすいメリットがあります!

- 自分の体に合った運動ができる
- 自然に運動習慣がつく
- 仲間がいるから頑張れる
- 他の方から刺激を受ける
- 気の合う方と楽しい会話ができる
- 気分転換やリフレッシュができる



筋肉は年齢とともに1年に1%ずつ減少すると言われています。1日中寝ていると大腿四頭筋は0.5%ほど、2日で1%ほどと約1年分が減少してしまいます。

暑さや寒さ、ご都合などがあつたり、少し気分がのらない時もあるとは思いますが、まずはお休みをせず定期的に通ってみましょう!

### == ご自宅でできる腰痛改善のお尻のストレッチをご紹介します ==

座りっぱなしの時間が多いと、股関節をほとんど動かさない状態になり、股関節を動かす働きのあるお尻の筋肉が硬くなり、骨盤が傾いて背骨への負担も増加します。その結果、腰痛などの症状を引き起こします。

横から見るとこんな感じ



骨盤を立てた姿勢のまま股関節から前に曲げます。

背中まっすぐのまま20秒くらいキープする。

~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》 ※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 七里が浜 七里が浜東 鎌倉山 笛田 常盤 梶原 寺分 上町屋

## 「秋バテ」ご存じですか?

看護師からお身体に関する事をお伝えします!

もうすぐ涼しい秋になるから大丈夫!と思っても、最近夏バテを解消できないまま体調不良が秋になっても続く「秋バテ」になる方も多そうです。

今回は、「秋バテ防止」について、食生活と生活習慣で気をつけて欲しい事をお伝えします。

### 1. 生活習慣を整えて秋バテ対策を

#### ①睡眠時間を確保して体内時計を整える

まだまだ暑いからと寝転んでばかりでは、疲れが溜まってしまいます。起きる時間・寝る時間を決めておいて、できるだけ規則正しい生活ができるようにリズムを整えることは大切です。楽にリズムを整えるためには、朝・昼・夕と3食の食事を摂ることをお勧めします。

#### ②適度に運動する

筋肉を使うことで血行が良くなり、食べた栄養や酸素が行き渡るようになります。しかし、このご時世、外出を控えている方も多いと思います。そんなときは涼しい時間帯に家の周りを散歩することや、軽いストレッチを行うなどお勧めします。

### 2. 食材や飲み物で体を冷やさない工夫が大切!

#### ★体を温める食材の使用例

- 野菜炒め…生姜・ニンニク・にら・ネギを入れる
- 味噌汁…ネギやすりおろし生姜を入れる
- 紅茶…生姜やハチミツを入れる

この方法以外にも、食べ方を工夫することで体を温めることができます。それは、「よく噛んで食べること」です。食べ物をよく噛むことで「食事誘発性熱産生(食事をした後、安静にしているでも代謝量が増大すること)」が高まり、体温が上がると言われています。

## 「第4回芸術祭」開催のご案内

御好評いただいている芸術祭もこの秋で4回目となります。皆さまが趣味で作られた作品等をお持ちいただき、ご利用者様・ケアマネージャー様・ご家族様に見ていただく機会を持ちたいと思います。まだ作品をお持ちになられたことがない方も、この機会に作品を作ったり、展示してみませんか?

<展示期間>11月1日(火)~31日(水)

<お預かり期間>10月中

おひとり様1点。高価なものはお預かりできません。多くの方にご参加いただきたいので、作品の大きさにはご配慮ください。\*詳しくは担当国枝まで

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!