

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

9月中旬過ぎには暑さも一段落し、安定した気候の日が増えてまいりました。コロナも減少傾向にありますので、気持ちの良い秋晴れの日には思い切って街に出て散歩などしてみたいはいかがでしょうか。これからは「スポーツの秋」と呼ばれ、体を動かすのには適した季節になってきます。今まで以上に充実した内容が提供できるよう、スタッフ一同皆様に寄り添いながら運動のサポートをさせていただきます。また、「芸術の秋」にちなんで第4回芸術祭も開催いたします。皆様が以前に作られた芸術作品を約1ヶ月展示いたしますので運動と並行してお楽しみいただけますようよろしくお願いいたします。 管理者 羽太 裕一

《防災訓練(令和4年前期)を行いました》

9月12日～16日の午前クラスで津波を想定した防災訓練を実施しました。今回は鎌倉市が作成した津波シュミレーション動画「鎌倉で津波から生きのびる」を視聴していただきました。もし、津波が鎌倉市に襲来した場合、どのような被害が起きるのかを市内4箇所をポイントにコンピューターグラフィックで再現し、具体的な避難をイメージしてもらうとともに、津波発生のメカニズムや想定される地震と津波の到達時間などをわかりやすく解説したものです。パソコンやスマートフォンをお持ちの方は下記のように検索するとご覧になれます。

鎌倉で津波から生きのびる **検索**

また、「鎌倉市防災情報ハンドブック」で災害への備え、避難行動のとり方、津波ハザードマップ等についてもお伝えしました。こちらは鎌倉市役所、各支所で配布されています。リハスタジオではいつでも皆様にご覧いただけるように置いてありますので、お時間のある時にお住いの地域の避難場所や防災マップを確認してください。



これからの季節、ヒートショックにご注意 看護師からお身体に関する事をお伝えします!

「ヒートショックとは?」

住環境の気温の変化による血圧変動制ショックを言います。



「ヒートショックを防ぐポイント」

- ・湯張り時に浴室と脱衣室を温めておく
- ・入浴は41度以下で10分以内
- ・入浴前に水分を摂取 (同居者がいれば入浴すると声をかける)
- ・かけ湯をしてから、お湯に浸かる (心臓から遠い場所、手や足先から湯をかける)

お風呂以外にトイレでも、脱衣や排便時にいきんだり血圧の上下があり、気温差に注意して過ごしましょう。

「第4回芸術祭」のご案内

昨年からはじめた芸術祭も今回で4回目を迎えます。今まで展示させていただいたご利用者様の作品を、いくつかご紹介させていただきます。



以前、趣味で作った作品はもちろん、これからお作りいただいても構いません。皆様からの様々な作品をお待ちしております。

<展示期間> 11月1日(火)~30日(水)

<お預かり期間> 10月中

<お願い> おひとり様1点。

沢山の方にご参加頂きたいので、高価な作品や大きすぎる作品はお預かりできません。

*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

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!!

《ストレッチングボードのご紹介》

今回はストレッチングボードのご紹介です。動かないマシンですので、どこにどのように効いているのかわからない方もいると思います。傾斜の角度を変えることで、ふくらはぎや膝裏・もも裏を伸ばすことができ、下記のような効果が得られます。

1. 腰痛・肩こり改善
2. 脚のむくみ解消
3. 足首の柔軟性
4. 血行促進
5. 冷え性改善
6. インナーマッスル強化

使い方の注意点

- ・膝をなるべく伸ばしましょう♪
- ・ふくらはぎが伸びていることを確認しましょう。(伸びを感じない場合は角度を変えますので、スタッフにお伝えください)
- ・乗り降りの際は横からスタッフと一緒にお願いします。

正しい姿勢



背筋と膝を伸ばして立つ



~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