

# リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

秋に入り、葉の色も変化を見せ始めており、季節の移り変わりを目でも感じられるようになってきました。カラッとした秋晴れの日も多く気候も安定しつつありますが、日によっては気温の寒暖差が大きく、体調管理に苦勞されていることと思います。「リハスタの口腔体操」は、唾液の分泌を促し、口腔内の乾燥を防いで各種ウイルスの付着を抑える効果があります。毎日数分のチャレンジをしてみたいはいかがでしょうか。また、11月は第4回芸術祭が開催されます。「利用者様が過去に作った芸術作品など」をフロアに展示して皆様にご覧いただくイベントになっていますので、ぜひ楽しみに。 管理者 羽太 裕一

## 《これからの寒い時期に気をつけて!!》

看護師からお身体に関することをお伝えします!

### ◎ヒートショック

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することで起こる。

- 部屋を暖め室温の差をなくす。
- 長湯をせず浴槽から急に立ち上がらない。



### ◎脱水

空気が乾燥し、喉が渇きやすく水分摂取量が減少

- 起床・就寝時、入浴前後などのひとつの行動ごとに積極的に水分摂取を行う。



### ◎感染症

新型コロナ・インフルエンザ・ノロウイルスなど

- 人ごみを避ける。小まめな手洗い。
- 二枚貝は十分に加熱調理する。



### ◎皮膚のトラブル

乾燥すると皮膚のバリア機能が低下

- ローションやクリームなどで皮膚の保湿。



### 低温火傷

- 湯たんぽやカイロなど使用時、同じ部位に長時間当てない様にする。

## 《血流を良くする運動》

血流が良くなると冷えやむくみ、疲れが解消され、肩こりや腰痛、関節痛などの症状も緩和されます。簡単な運動を取り入れて血流改善をしましょう。

### <骨盤周りの運動>

座っている時間が長いと股関節が90度に屈曲した状態が続くということになります。

定期的に動かして血流をよくしてみましょう♪



ポイント!  
腹筋に力を入れる

- ☆椅子に浅く座り膝を曲げたまま1,2でゆっくり上げ、3,4でゆっくり下ろす。
- 交互に10回×3セットくらいを目安に行ってみましょう。

### <下肢のストレッチ>

リハスタジオでも必ず行っている下肢ストレッチ。座りすぎて圧迫されがちな太もも裏をしっかりストレッチすることで、血行が良くなり、腰や膝の痛みの軽減ができます。



ポイント!  
骨盤を前傾させる

- ①椅子に浅めに座り、踵を床に付けて膝を伸ばします。
  - ②息を吸い、吐きながら膝上を軽く押さえながら上体を軽く前に傾ける。
- ゆっくり10秒数えながら行うことで、息が止まることを防げます。
- 左右それぞれ10秒を3セットくらいを目安に行ってみましょう。

運動は適度に楽しくできるのが一番です!!  
体調に合わせて行ってください。



## 《この時期の旬のおすすめ食べ物》

### 旬の野菜



### きのこ類

しめじ、まいたけ、しいたけ、えのきなどには食物繊維が豊富に含まれているため、腸内環境を整えてくれます。またきのこ類にはビタミンB1、B2、ビタミンD、さらに亜鉛、銅などのミネラル類が豊富です。そして、免疫機能を高める効果があります。

### 里芋

むくみの解消にも一役買ってくれるカリウムやビタミンC、食物繊維も豊富です。

### 旬の果物



### 柿

「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど栄養価の高い果物。ビタミンA、ビタミンC、カリウムなどのミネラル類が豊富です。疲労回復、風邪や高血圧の予防、老化防止に効果があります。

☆運動ももちろんですが、3食しっかり取ることが大切です。旬のものを旬な時期に食べて健康維持!!

~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 七里ガ浜 七里ガ浜東 鎌倉山 笛田 常盤 梶原 寺分 上町屋

<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

Instagram



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!!