

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

梅雨に入りジメジメした陽気が続いていますが、世の中はコロナワクチンの接種が進み、オリンピックも1ヶ月後に開催の予定となっており、不安や心配の中ですが、少しずつ明るい兆しが見え始めてきたのではないのでしょうか。リハスタジオでは脳トレ・口腔体操・コグニサイズ・上半身・下半身など、全身をバランス良く使う運動を実践しております。早め早めの介護予防運動に取り組む前向きな姿勢は今の体力や筋力を維持することはもちろん、今後いつまでも滑らかな日常生活動作を送るための大きな武器になります。運動への第一歩をリハスタジオから・・・

管理者 羽太裕一

《自宅で筋トレ&脳トレ》

＜今月の筋トレ＞ タオルを使った肩の上げ下げ運動

肩や肩甲骨の柔軟・体幹を鍛えるエクササイズ
こんな方におすすめ!!

- ・髪の毛をとかすことが難しくなった。
- ・頭が洗いにくくなった。
- ・背中や首が張った感じがある。



横から見るとこんな感じ!

1. 良い姿勢で腹筋・背筋に意識して座ります。
 2. お持ちのタオルを両手で持ち、しっかり上げる。
 3. タオルを引っ張ったまま頭の後ろを通す。
- ☆肩甲骨を寄せるイメージで、5～10回やってみましょう♪
姿勢に気を付けて行くと、体幹にも効きますよ。

＜今月のコグニサイズ＞

足踏みをしながら1～30を数え、3の倍数の時だけ両手を上(バンザイ)に上げる。

Point! リズムに合わせて楽しくやりましょう♪



横から見るとこんな感じ!

1 → 2 → 3 ... 繰り返す

*余裕がある方は、3の倍数以外は手をたたく。
(たたく→たたく→バンザイ→繰り返す)
大きく動いてみましょう。

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。



《コグニサイズとは?》

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のCognition(認知)とExercise(運動)を組み合わせてコグニサイズ(COGNICISE)と言います。

運動課題 からだを使う



運動は全身を使った中程度の負荷(軽く息が弾む程度)がかかるもので、脈拍数が上昇するような運動を行います。

認知課題 あたまを使う



運動の方法や認知課題をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかる認知課題を行います。



コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。コグニサイズの課題自体がうまくなることではありません。「課題を考えること」が大切です。

間違えて笑って、試行錯誤しながら
楽しく行っていきましょう。

《お体のこと ワンポイントアドバイス》

看護師がこの時季に気を付けたいことをお伝えします!

◎夏バテ対策のための6つの心得

- 1 いろいろなものを食べましょう
汗で排出されやすくなるミネラルも摂れるとよいでしょう。
- 2 水分をしっかり摂る
冷たい飲み物は胃腸を刺激して負担がかかりますので、水や甘くないお茶類、コーヒーなど常温や温かい飲み物も取り入れましょう。
- 3 涼しい部屋の中で、ちょっとした運動を
冷房のきいた部屋にしていると体が冷え、筋肉のこわばりや代謝が悪くなります。涼しい部屋の中で軽い運動を行い、少し汗をかくことをおすすめします。
- 4 自分にとって心地いい室温の中で眠る
冷房が苦手であれば隣の部屋でエアコンをかけて扇風機で風を送る、冷房が苦手であればエアコンと羽毛布団を組み合わせてもよいでしょう。
- 5 服装は温度調節のしやすさを意識する
衣類は汗が乾きやすい、通気性のよい素材がおすすめです。屋内ではちょっと羽織るものがあると便利です。
- 6 入浴は就寝の1時間前に済ませておく
できれば湯船につかってください。体温が少し下がる時に眠気が出てくるため就寝1時間前ぐらいに入浴し、体の芯が落ち着いてくるころに眠るのがよいといわれています。



Instagram



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!!

＜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

～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》

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 山崎 上町屋 稲村ヶ崎 長谷
※その他の地域につきましてはご相談ください。