

# リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

オリンピックのあとパラリンピックを開催していますが、アスリートたちが目標を掲げ、成績や記録を残すために日々地道な努力を積み重ねてきた姿は我々の心に深く刻まれました。

日常生活や人生も同様で、できそうでなかなかできないことが多々ありますが、気候が良くなる秋から自分の身体作りを見直してみるのも良いと思います。

リハスタジオは9月より利用定員を15名から18名に増やして皆様のご利用をお待ちしております。

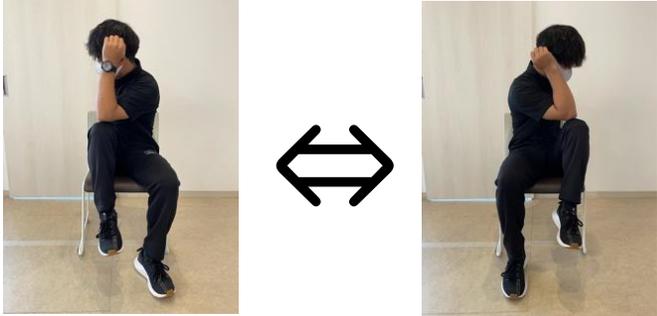
管理者 羽太裕一

## 《自宅で筋トレ&コグニサイズ》

### <今月の筋トレ> 腰ひねり体操

腰回りの筋肉とともに腹筋を鍛えるエクササイズです。このような方におすすめ!!

- ・姿勢が悪い方
- ・腰が重だるく腹筋が弱いと言われる方



- ①浅く椅子に座り、両足は肩幅に開く。
  - ②左ひざを上げながら3秒かけて右ひじを近づける。
  - ③1秒キープしたら3秒かけて元に戻す。
  - ④これを左右交互に10回を目安に行う。
- ☆腰に強く痛みを感じる場合は注意してくださいね!

### <今月のコグニサイズ> バラバラ五十音



- ①五十音を3つずつに区切りながら声に出してみましょう。「あ・い・う」「え・お・か」「き・く・け」「こ・さ・し」……普段は「あ・い・う・え・お」「か・き・く・け・こ」と5つずつ区切って発声しているのがズレることで、一気に難しくなります。
- ②スムーズに発声することができたら、足踏みをしながら行ってみてください♪

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。

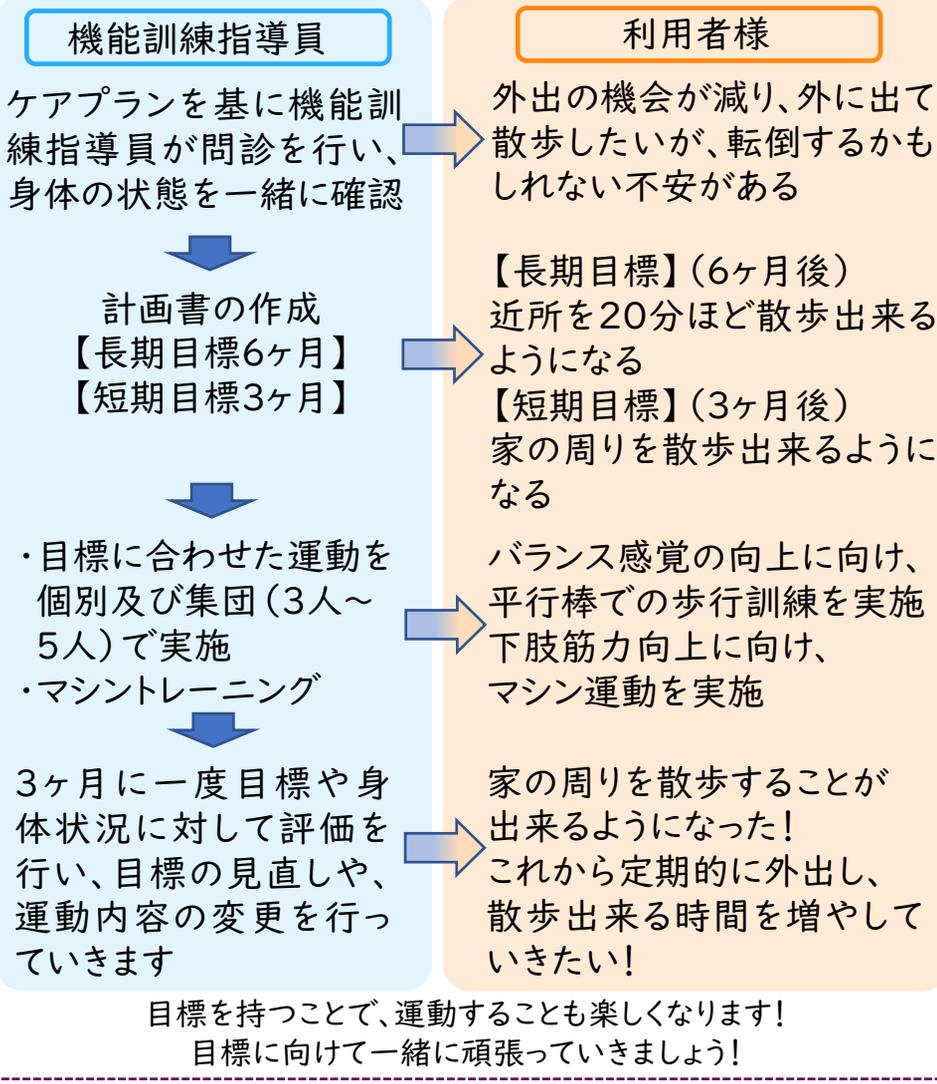


## 《機能訓練とは?》

日常生活を営むために必要な機能の改善や機能低下の予防を目的とした訓練のことです。

機能訓練指導員は利用者様の日常生活機能の維持向上を目的に、地域包括支援センターや介護支援専門員が作成するケアプランに基づいて利用者様と共に、個別機能訓練計画書を作成し、サービス提供しています。

では実際どのように訓練内容を決めていくのか、例を見ていきましょう。



## 《お体のこと ワンポイントアドバイス》 看護師からこの時季に気を付けたいことをお伝えします!

熱中症は真夏の炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、屋内でも起こる可能性があります。高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。また、マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなっています。

厚生労働省が提唱している、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための“新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント”をご紹介します。

- ★マスク着用時は激しい運動は避けましょう。
- ★のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ★気温、温度が高い時は特に注意しましょう。

リハスタジオ西鎌倉ではサービス提供時間中、看護師が常駐しております。

~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。

## <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!!