

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

コロナ第7波の到来により新規陽性者数も過去最高の数値を更新し、収束の目途が立たず不安を抱えながらの毎日が続いています。また今年は梅雨明けが早く、ジメジメとした暑い時期が長く続くと聞いていますが、生活のリズムを崩さぬよう、食事・睡眠・運動のバランスを保ちながら夏を乗り切りたいものですね。ワクチン4回目の接種も順次進んでいるようですが、リハスタジオでは今まで同様に「換気・マスク着用・アルコール消毒など」の感染対策を徹底しサービス提供を継続してまいります。 管理者 羽太 裕一

《歩数計を導入しました》

1日何歩くらい、歩いているかご存じですか？

日常生活における1日あたりの平均歩数(70歳以上)

男性 約5,500歩 女性 約4,500歩

体力低下を予防するためには…

➕1,300歩が目標値

1,300歩は時間にすると約15分

距離にすると650~800m

この歩数は洗濯、掃除などの家事や、起きてから自宅内での移動を含めます。 ※厚生労働省ホームページより引用



リハスタジオでは歩数計を付けることによって動くことに意識がいき、動くことを習慣付けることを目的としています。

ご年齢やお体の具合等皆さん違います。

無理のない範囲で動いてみましょう。

<歩数計>



歩数計を付ける位置

歩行練習や移動ではもちろん、座っている時も歩数計は動きます。座ったままでもできる、座位での運動をご紹介します。

<足踏み>

- ・軽く動かすだけでもOKです。
- ・しっかり動かすことで下肢や腹筋にも効果があります。

<グーパー> 足を閉じたり、開いたり

- ・股関節を動かしながら下肢運動ができます。

<足首運動> つま先を上げたり、踵を下げたりを繰り返す

- ・ひざ下の強化や血行促進に効果的です。

*これらの運動は立位での運動が難しかったり、膝の痛みがある方でも膝の曲げ伸ばしをしないので、無理なく行っていただけます。

リハスタジオ内でも購入可能です。(税込み1000円) 購入希望の方はお気軽にスタッフまで♪



~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

《リハスタジオここを変えました!》



雨よけと日よけ対策として、開閉式のオーニングを出入口に設置しました。

今後は車の乗降時に、濡れずに足元も滑らず安全に乗降していただくことが出来るようになりました。また、簡単に開閉が可能ですので、日差しに応じて自由に採光をコントロールすることも出来ます。お色はリハスタジオの落ち着いた空間に合うようにグリーンにしました。

今後も皆さまが快適にご利用いただけるように、環境整備に取り組んでまいります!!

《夏バテ食欲不振解消のツボ》

看護師からお身体に関することをお伝えします!

8月に入り夏本番となってきましたね。暑いと冷たい物の摂取が進み、普段よりも多くとる方も多いと思います。



熱中症予防の為に必要ではありますが、それに伴い胃腸が弱って、消化機能が低下される方も多いようです。そんなときの為に消化機能を整えるツボをご紹介します!

【神門 しんもん】

手首を曲げた時にできるシワを小指側へなでてゆき、骨のどっぴりの手前で指が止まる場所。



【足三里 あしさんり】

膝の外側すぐ下、外側のくぼみに指幅4本そろえて小指が当たっている場所。



★1回3分程度、1日3~5回くらい、ゆっくり押しみましょう。

8月臨時休業のお知らせ

誠に勝手ながら、リハスタジオ西鎌倉は施設修繕及び機器メンテナンスのため、下記のとおり臨時休業させていただきます。何卒よろしくお願い申し上げます。

臨時休業日 令和4年8月15日(月)

<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!!