

# リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
旧年中はリハスタジオの運営にご理解・ご協力いただき大変感謝いたします。まだまだ勉強不足でご迷惑をおかけすることもあると思いますが、皆様一人一人に寄り添いながら体づくりのサポートをさせていただきたいと思っております。皆様にとって新しい年が平和で明るい一年になりますようお願いいたします。本年もよろしくお願いいたします。  
令和5年 元旦 管理者 羽太 裕一

今年も私達と一緒に無理なく楽しく運動をしていきましょう!!



## 《椅子に座って行う腹筋運動》

お正月はたくさんおせち料理を食べましたか？  
おせち料理には縁起の良いものや、栄養価の高い食材が使われています。年が明けると気分もウキウキして、いつもより食べてしまいますよね。腹筋運動でポッコリ出てしまったお腹も解消していきましょう♪

<レベル1>

椅子に浅く座った状態で息を吐きながら両足を胸に引き上げる。



背もたれを使いながら無理なく

<レベル2>

椅子に浅く座り、膝を閉めた状態で息を吐きながら両足を胸に引き上げる。



横から見るとこんな感じ

<レベル3>

腕を横に広げ、背もたれから背中を外した状態で息を吐きながら両足を胸に引き上げる。



バランスを保ちながら腹筋に意識

☆自分に合ったレベルで、10回×2~3セットを無理なく安全に行ってください。

## 《ウイルスを拡げない感染対策》 看護師からお身体に関することお伝えします

新型コロナウイルスやインフルエンザの流行時期です。  
感染経路の特徴に合わせた対策を行いましょ。

<飛沫感染>

→マスクの着用や人との距離を保つ

<エアロゾル感染>

→換気が有効

<接触感染>

→手洗いや消毒



\*基本対策は大きく分けると4つ

◎不織布のマスクの着用

◎石鹸を用いて手洗い又は

アルコール消毒

◎人との距離を1~2mあける

◎窓開けやサーキュレーターでの換気

自分だけではなく周囲の人にも拡げない様に意識して感染対策行っていきましょう。



~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!!

令和5年1月1日発行