



サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -
2015.7月号

これから迎える暑い夏に向けて看護師からの一言

体の仕組み

人間の体は60兆個の細胞で作られています。そしてその体の細胞は食べ物で出来ています。

より健康的でいるためにはより栄養価の高いものを食べることが大切。旬な食材は栄養がたっぷり！

旬なものを選んで食べるようにしましょう。

水分を取ること

人間にとって水分をとることは大変重要なことです。何故なら人間の体の中は70%が水分だからです。

知らず知らずのうちに汗をかき70%の水分がどんどん減っていきます。なので、水分は一気に取るのではなく、少しずつとり入れていきましょう。

清潔にすること

水分が減っていくことはもちろんですが、汗をかく事によって人間の体は汚れる事をご存知でしたか。

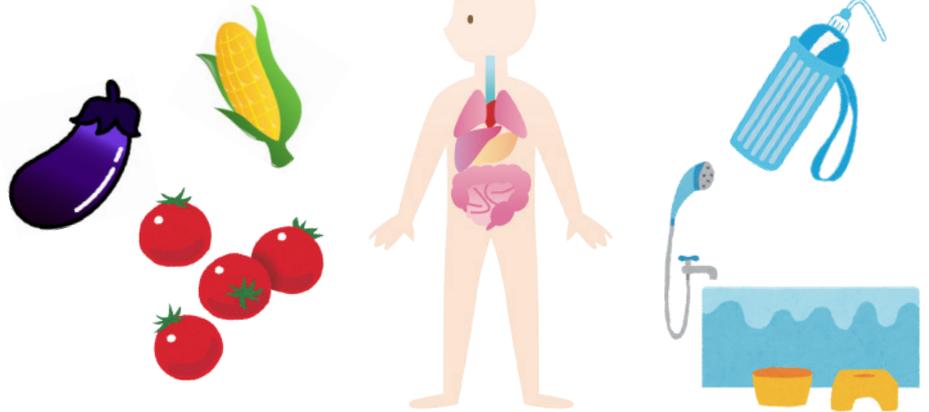
これから暑い日が続くので、シャワーやお風呂などを利用して常に体を清潔にしていきましょう。

食事を取ること

これから暑い夏がやって来ますので食欲不振になる人が増えてきます。食欲が無いからと言って食べないことは体にとって良くない事です。

そんな時こそ、しっかりと食事をとって元気になりましょう。

食事、水分、運動、そして清潔を保つことに気を配りましょう！



排泄をすること

[大便]

一日の中で朝に大便をすることが体にとって良いという事はご存知でしたか。何故なら、前日に食べた物で体に吸収されなかった不要物が大便として体から排出されるからです。最近は便秘の方も多くなっています。水分や食事、そして運動を行うことで、腸の運動が活発になり便秘が解消されるようになります。

[小便]

皆さんは一日何回トイレ（小便）に行きますか？

暑い夏、汗をかく事で益々トイレに行かなくなります。そのような日が続くと、膀胱炎などになりやすくなるので、毎日しっかりと水分を取っていきましょう。

お花がいっぱいありますよ～♪

ご利用者様やお客様が気持ちよくサバティに入ってきて頂けるように、入り口にきれいな花が置いてあります。皆さんご来店頂いた際は、是非ご覧ください♪

追伸：すべて看護師の山下が育てておりますので、本人に褒めてあげると大喜びします♡(笑)



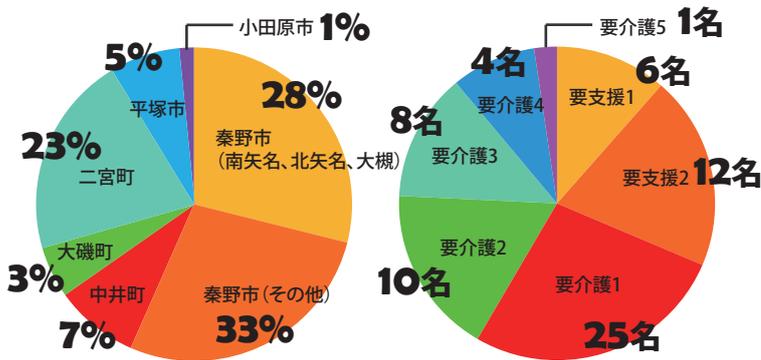
サバティのご利用者様分布

【お住まい】

秦野市(南矢名、北矢名、大槻)・・・28%
 秦野市(その他)・・・33%
 中井町・・・7%
 大磯町・・・3%
 二宮町・・・23%
 平塚市・・・5%
 小田原市・・・1%

【介護度】

要支援1・・・6名
 要支援2・・・12名
 要介護1・・・25名
 要介護2・・・10名
 要介護3・・・8名
 要介護4・・・4名
 要介護5・・・1名



見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
要相談	○	○	○	○

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～16:45
 ・1日型：9:00～16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **0465-46-9595**
 ファックス **0465-46-9596**



CAVATY

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒259-0151 神奈川県足柄上郡中井町
井ノ口2796-3

<http://www.cavaty.jp/>



7月生まれのご利用者様 おめでとうございます!

7月2日・・・佐野英雄様
 7月17日・・・土田祥子様
 7月28日・・・高橋幸平様

