



サバティ新聞

- 高知河ノ瀬店版 -
2017.2月号

ラジオ体操の大切さ

ラジオ体操は元気と若さの源といわれております。「若々しいね」といわれて嫌な思いをする人がいないように「いつまでも元気で若々しくありたい」と思うのは、誰もが持つ共通の願いです。

ラジオ体操は座ってできる体操です。真面目に取り組めば効果もきちんと出ます。正しく丁寧にラジオ体操をすると、健康維持ができるなんて嬉しいですね。普段運動をしない人も、ラジオ体操を習慣づけてはいかがでしょうか?身体だけではなく、気分も軽くなりますよ。



効果やメリット

健康な人なら負荷も少なく、毎日続けることによって、加齢や生活の偏りが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来がもっている機能を元の状態に戻し、維持する効果があります。また、日常ではほとんど行わない動作が多いため、不意の事態に体をとっさにコントロールする能力を高めるといわれています。つまり、ラジオ体操を続けることによって、高齢者によく見られる「転ぶ→骨折→寝たきり」を遠ざけることもできるということです。柔軟性の向上、血行増進、血液・リンパの循環促進によって、腰痛や肩こりの改善・回復、冷え症の改善、免疫力アップが期待されます。さらに、新陳代謝も促進されるので、ダイエットや若返りも期待されます。また、内臓のコンディションを最適な状態に高めることができるので内臓機能アップが期待でき、運動によって生じる情報伝達を処理しようと脳が働くことで、脳機能のアップが期待されるそうです。



注意すること

正しい姿勢をしっかりと取り、動きのひとつひとつを意識して行いましょう。腕を回す時は肩甲骨を意識してのびのびと動かし、足の曲げ伸ばしは、曲げる・伸ばすの差がはっきりするように丁寧に行うと良いです。胸をそらす運動はお腹に力を入れ腰回りを筋肉で支えるようにして反らしましょう。ねじる運動はかかとをしっかりと固定させて腰を安定させておこなうと良いです。ジャンプ前と着地の時は膝を柔らかく曲げて衝撃を和らげましょう。全ての動きにおいて、息を止めないようにしてください。



節分

2月です!節分です!ということで、今月号は節分のうんちくを少々載せますね。

節分のはじまりは、室町時代に始まったといわれています。

昔は節分だけでなく煤祓いの日、大晦日、七日正月なども

豆まきをしたそうです。新しい季節を迎えるたび邪気を祓うひとつの方法でした。

なぜ豆をまくのか実はよく分からないそうです。豆が使われるようになったのは室町時代からで、

それまでは米、麦、粟もまかれていました。「鬼は外、福は内」といって豆をまくいわれは、

恨みを抱いて亡くなった人が鬼になって災害をもたらすという信仰説もありますが、

実は「鬼は外」といわない地域や「鬼は内」といってまく神社やお寺もあるそうです。

また、「鬼は外」と「福は内」のどちらを先にいうか議論になりますが

地方によって異なっていたようです。

最後に何個食べるのかは、ご存知のとおり

歳の数だけ食べるようです。



新スタッフのご紹介

初めまして!中村健一と申します。

1月16日にサバティ神奈川秦野店からやってまいりました。

高知店に来て最初に感じたことは、「神奈川店と違って、なんて都会にあるんだろう!」ということです。神奈川店は、まわりに畑や、山があり自然の中にある感じですが、高知店は交通量の多い交差点にほど近く、驚いております。

来て早々に、有名な「ひろめ市場」で美味しいカツオをいただきました!帰りがけにお会計をしようとしたところ、何と!お財布を落としていました!急いでインフォメーションに問い合わせたところ、ちゃんと届けられていました!

高知の方の温かい一面に触れ、感激しました!

ご利用者・ご家族の方・ケアマネージャーと共に、頑張ってまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。



2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

5日…… 祝日 節分
22日…… 祝日 節分
10日…… 祝日 節分
24日…… 祝日 節分

空き情報はこちら

見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型: 9:00~16:45

・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **088-837-1081**

ファックス **088-837-1082**



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

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

