



サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -

2017.5月号

体も心も元気に

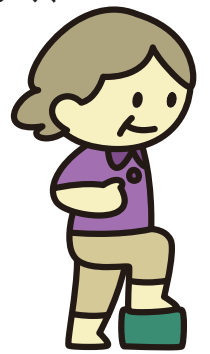
こんにちは！看護師の山下です。サバティでは、「体も心も元気に」がモットーですが、皆さんはどのようにお考えいただいていますか？私は最近少し思うことがあります。「体も心も元気に」の中で、心はどんどん元気になっていただいて本当に良かったなーなんて思っていますが、体の方が・・・少しさぼり気味の方が増えているように感じます。サバティに来る前は、誰かが手助けしてくれると思っていた人も少なくないと思います。特にリハビリはそのような受身の姿勢ではなく、「もっと良くなりたい」と自ら積極的に運動を行うことで大きな成果が生まれます。

● 人に言われてするものではない

● 人にやってもらうものではない

● 人がやってあたりまえではない

● 自分のことは自分でやる



こんな思いが重要です。

なぜなら、**自分の体だから思うように動かしたい気持ち**は一緒だと思うのです。

思うように歩きたい、動きたい、トイレに1人でいきたい、いつでも水が飲みたい、

自分で着替えたい、など誰でも持っている欲求です。だからこそ「**自分のことは自分でやる**」精神が重要なんです。できるできないは関係ないんです。まずはこの気持ちを持つことが重要です。

これをできるようにする過程が**リハビリ**なんです。人のためではないですよ。

パワーリハビリは、軽い負荷で普段使われてない筋肉をゆっくり動かして、筋肉を活性化させることで、「**今まで日常生活でできていた動作をまたできるようにしましょう**」という運動です。



家で1人運動を続けることはなかなか難しいですが、大勢の中で順番が回ってくると続けられる。こんな人も多いと思います。

それで良いんです。人それぞれいろいろな思いで、元気になろうと一生懸命に運動することが重要です。目標を達成されて卒業された方もいます。

3ヶ月に1回、体力測定を行っています。変化のする方、でない方の差が出てきます。マシンは電気を使っていませんので、自分の力で動かしています。受身の姿勢と積極的な姿勢では、動かし方にも違いがでます。

少しでも以前よりよくなれるように一緒に頑張りましょうね。

転倒予防

今年に入ってから、自宅で転倒してケガをした、入院したなどのお話がたくさんあります。そこで今回は転倒の予防のアドバイスを記載させていただきます。

- ① 歩くときに頭で意識すること、自分で自分に声をかけるようにする。
- ② 足を上げているつもりでも思ったほど上がってはいない。
- ③ 足は引きずらず、常に段差があると思って足を上げる。
- ④ 前かがみにならずに、2メートル先を見ながら歩く。



スタッフ紹介



飯田 由紀子

10年間ほど接骨院で働いていました。介護の仕事は初めてですが、人を元気にする仕事が大好きです。皆さんと一緒に笑顔でがんばります。よろしくお願いたします。



大津 由佳

新しくサバティスタッフに加わった大津です。明るく・楽しく・元気よくをモットーに利用者の皆様と共にがんばっていきます。よろしくお願いたします。



工藤 悦子

初めまして!毎日、笑顔で元気良く、これから皆さまとたくさんのお話しをしたいと思っています。何かとわからないことがありますが、いろいろ教えていただきたいと思っています。

5月生まれのご利用者の皆様 おめでとうございます!

2日	...	9日	...
9日	...	10日	...
11日	...	16日	...
27日	...	27日	...
28日	...		

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/>

