



サバティ新聞

- 高知河ノ瀬店版 -
2017.5月号

ラジオ体操の大切さ

春の暖かさがとても心地よい日が増えて、体を動かしたくなる時期ですよね。サバティ高知店では、パワリハの前にはストレッチ体操とラジオ体操を行っております。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」と言われて嫌な思いをしないように「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。サバティ高知店の、ご利用者の皆様は実年齢がわからないほど、とても若々しく元気に過ごされております。ラジオ体操は座っていてもできる体操です。真面目に取り組めば効果もきちんと出ます。正しいやりかたで丁寧にラジオ体操をすることによって、健康維持ができるなんて嬉しいですね。普段運動をしない方も、ラジオ体操を習慣づけてみてはどうでしょうか？身体だけではなく、気分も軽くなるかもしれませんよ？



● 効果やメリット

健康な人なら負荷も少なく、誰でも気軽にでき、毎日続けることによって、加齢や生活の偏りなど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。腕を回すとき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行うと良いです。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。

5月5日

5月といえば「こどもの日」ですね。送迎中に大きな鯉のぼりが上がっているお宅をよく拝見しますが、最近は核家族が増えているので昔に比べて家が狭く、鯉のぼりをあげられる家も減ってきてますね。ベランダに小さい鯉のぼりが・・・みたいな感じですかね。子供からすると、「鯉のぼりやかぶとよりゲームが欲しい」なんてね。悲しいけど時代でしょうか。折角なのでこどもの日の由来も載せておきますね。

現代では「こどもの日」として祝われる5月5日。この日はもともと五節句の端午の節句にあたります。端午の端は「はじめ」という意味で、「端午(たんご)」は5月最初の午(うま)の日のことでした。それが、午(ご)という文字の音が五に通じることなどから、奈良時代以降、5月5日が端午の節句として定着していきました。



勉強

皆さん、勉強って好きですか?って唐突にすいません。私は決して好きではありません。でも何歳になっても勉強が大好きな方がいらっしゃいます。こちらのご利用者の方は、サバティに来て席に着いたらまずやることは、お茶を飲むのではなく勉強を始めるのです。漢字を写し書きしたり、熟語を書いたり、新聞の記事をノートに写したり、毎日の日課だそうです。恐ろしいです。私には絶対真似できません。実は元々学校の先生をされていたのですが、それにしても・・・。年齢88歳。耳も目も口もはっきりしてて、とても明るく社交的で誰とでも仲良くなれる人格者です。レクリエーションは誰より張り切る。私もそんな人になりたいです。



5月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

- 4日……
- 15日……
- 27日……
- 5日……
- 20日……

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/>

