

サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -

2017.11月号

タオル体操

秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など色々言われますが、サバティではスポーツの秋として、タオル体操を始めました。このタオル体操、実は色々な効果があるんですよ。肩こり、首こり、腰痛の改善と予防、また、認知症予防にも良いということをご存知でしたか？タオルを使用することで効率的に筋肉を伸ばすことができるので、ストレッチ効果が高いということが最大のメリットです。そしてタオルを持つことで、身体もしっかり固定出来るので、無理なくストレッチができ血行促進にも役立ちます。また、認知症予防としてタオルを折りたたんだり、指の力だけでタオルを動かしたり、タオルで軽く手の平をこすると言うことも行っています。手の平にはたくさんの神経があるためタオルでこするだけでもとても良い効果があるそうです。ご利用者の皆さんにも大変好評で毎回真剣に取り組んでくれていきますし、スタッフも一緒に楽しんで行っています。皆さんも是非取り組んでみてください。



寒い冬こそご注意ください！

－隠れ脱水－

夏は暑くて汗もかくことから、こまめに水分補給をしますが、寒くなり始めた頃からは、あまり水分を取らなくなりがちです。汗をかかなくても体は水分補給が必要な状態になります。食事の際に必ずお茶を飲むようにするだけでも効果はありますので、習慣づけられるようにしていきましょう。また、部屋の乾燥を気にして湿度が50%以上に保たれるようにしましょう。

－温度差－

冬の浴室は温度差が最も大きいので注意が必要です。ゆっくり体をお湯に慣らすために次のことをしてみると良いでしょう。

- ・入浴前に温かい飲み物を飲む
- ・入浴前に浴室や脱衣所を温める
- ・浴槽につかる前かけ湯をする
- ・お湯の温度は38度～40度を心掛ける。



もう直ぐ立冬

11月7日は立冬です。「冬の始まり」という意味で、初めて冬の気配が現れてくる日です。しかし今年は、半ば頃から気温の低い日が続いて“秋”を感じる日は少なかったように思います。ちなみに私たちは毎日同じ時間に送迎しているので分かりますが、1年で一番早く暗くなるのは11月の後半です。この時期は送迎の前半で真っ暗になってしまいます。12月に入るとまた少しづつ日が伸びて来ますよ。暖冬の差が激しくなって、体調を崩しやすくなる時期です。これからの旬の、ほうれん草や白菜、大根、ニラ、ネギなどたくさんあります。暖かい「お鍋」を食べて元気に過ごしましょう。



11月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

23日……………
28日……………
30日……………
28日……………
29日……………

－使い捨てカイロの使用方法を守る－

貼るタイプの使い捨てカイロは、必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間あてないようにしましょう。また貼ったまま眠らないように気をつけましょう。

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

〒259-0151
神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3
<http://www.cavaty.jp/>

