

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2018.5月号

5月 といえば端午の節句！

端午の節句とは、季節の節目を祝う日本の伝統的な式日である五節句の中の一つに数えられていて、江戸時代に法制化されたそうです。

「端午の節句」から「こどもの日」と呼ぶようになったのは1948年からだそうです。5月5日の「端午の節句」は「菖蒲（しょうぶ）の節句」とも言われ、強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒（のき）につるし、また菖蒲湯に入ることによって無病息災を願っていたそうです。

5月5日は、暦の上では（二十四節気では）「立夏」ということで、夏に入っていくそうです。

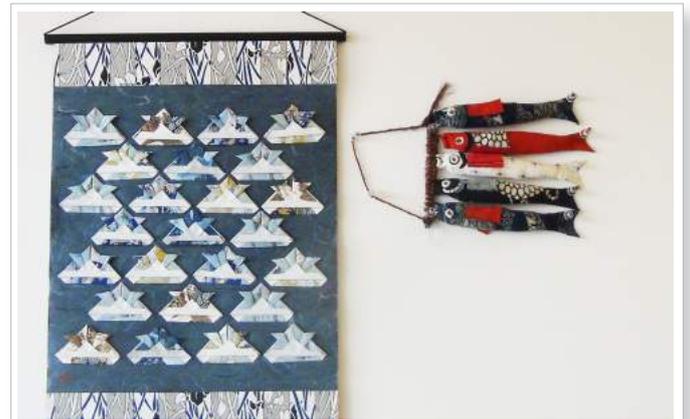


他にも、5月は色々な記念日・祭り事が多い月です。ある1000人アンケートで「5月といえば」の上位5つは、第1位 ゴールデンウィーク、第2位 こいのぼり、第3位 五月病、第4位 運動会、第5位 母の日という結果だそうです。

サバティはゴールデンウィークも平常通り営業しておりますが、世の中は大型連休で、高知に帰省されるご家族様も、多いのではないのでしょうか。

私が子供のころは、運動会といえば秋の体育の日でしたが、最近は春、5月に開催されることが多いそうです。普段、母親には気恥ずかしくて、なかなか感謝の気持ちを伝えられませんが、母の日には皆様も是非、日頃の感謝を伝えてはいかがでしょうか！

ちなみに今年はサバティに、鯉のぼりが泳いでおります！



季節の変わり目と体調不良

冬から春にかけては気候の変動や日中と朝晩の温度差が激しくなってきます。急な気温の変化が私たちの体に様々な負担を与えます。

自律神経のバランスが崩れて、働きがうまくいかなくなると、体のあらゆる部分に不調が出てきてしまうそうです。

自律神経の働きを整えるために

1.睡眠をしっかりとりましょう

2.生活リズムを整えましょう

私たちの体には「体内時計」があります。生活のリズムが乱れると、体内時計のリズムも乱れ、自律神経の働きに影響を与えます。起床・就寝・食事の時間を出来るだけ規則正しく決めて、リズムを維持することが大切です。また、体内時計のリズムは、光を浴びることでリセットすることができるそうです。

3.適度な運動を行いましょう

散歩やウォーキング、ストレッチなどの軽い運動は、自律神経の働きを整える効果があります。運動を行うことは良い睡眠を促す効果もありますが、サバティのパワリハは最適ですね!

4.リラックスする時間を作りましょう

ぬるめのお湯にゆっくりつかる入浴も効果的です。

5.食事バランスに気をつけましょう

食物に含まれるビタミン・カルシウム・ミネラルなどは自律神経の働きを整える作用があります。



5月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

4日…… 20日……
21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: 9:00~17:00
・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~17:00
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

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

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

