

# サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -  
2019.3月号

## 体力測定

サバティでは、ご利用開始時にまず最初に行ってもらうのが体力測定です。

「全ての始まりはここにあり」と言うくらい、大変重要なことです。病気や怪我などでほとんど身体を動かしていなかった人や、どこも悪い訳ではないけど家に閉じこもりがちで体を動かしていない人など様々ですが、そもそも体力測定なんて何十年ぶり?なんて人が大半です。

体力測定は感覚より数値で結果が出るようにしています。だからこそ客観的に利用者様の今の状態が分かるんですね。

### ●体力測定の内容

- ①身長、体重測定を行う
- ②握力測定（物をつかむのにどれだけの力があるかどうかを見ます）
- ③TUG（椅子からの立ち上がり、5m先のコーンをUターンして何秒で戻って来れるかを見ます）
- ④5m歩行（平衡感覚がどれだけ取れて真っすぐ歩いているかを見ます）
- ⑤片足立ち（1分間片足を上げていられるか。姿勢はどうかなど、下肢筋力の状態を確認します）

以上のことを行いますが、もちろん初日ですので良い結果はできません。

人によっては数回ご利用いただいてからの方もいます。

そして3か月ごとに測定をして状態の経過をみています。



体力が改善した利用者様をご紹介します。

80歳女性 2年半前に車椅子での来所で、週2回の半日でのご利用でした。車椅子からピックアップ歩行器に変わり、その後ノルディック杖になり普通のT杖に変更していきました。立位もままならない状態から今では杖を忘れて歩く姿にまでなりました。そして介護2から支援1に介護度も軽くなりました。ご本人様自体もこうありたいと思う強い目標のもと、できたことだと思います。「できる」「やれる」は不思議なおまじないですね。

そんな利用者様のお手伝いを、私達はさせていただいています。



## 浮腫みを減らす

ふくらはぎの運動はとても大事ですね。できない動かないではなく、どのようにしたらできるのでしょうか？ 身体の中では血流（血液）が、心臓から出て手足の先まで行って心臓に戻ってくる仕組みです。心臓のポンプは休まず動いているんです。よく浮腫みが出るとの話をお聞きしますが、それは血流が悪いからです。なのでパワリハでゆっくり軽い負荷をかけて筋肉を動かすことによって血流が良くなり浮腫みも減ります。



## 玄関のお花

寒い冬でも花は咲きます。人を元気にそして明るくしてくれますねー。利用者様からいただいたのを植えていますが、中にはこぼれ種から花が咲くようにまできまりました。花も声を掛けると喜ぶそうですね。利用者様が「綺麗ね」と声を掛けてくれるから一生懸命育てられます。

BY 山下



## 岩淵 高知へ

先日、相談員の岩淵が高知へ出張してきました。目的は実地調査に向けた、書類関連のチェックとパワリハ指導でした。週末の土日に休み無しの4日間でしたが、十分な役割を果たしてくれました。高知の利用者様とは1日しか触れ合うことができませんでしたが、そのたった1日で利用者様の心をわし掴みにしてきたのには改めて大したもんだなーと思いました。

### 3月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

1日……	6日……
7日……	7日……
15日……	15日……
21日……	22日……
24日……	27日……
31日……	

### 見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
○	要相談	○	要相談	○

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00  
・1日型：9:00～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **0465-46-9595**  
ファックス **0465-46-9596**



**CAVATY**

サバティ 秦野中井店

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

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/>

