



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2019.5月号

## ラジオ体操をご自宅でも取り入れませんか？

サバティでは、毎朝ラジオ体操を行っています。軽くストレッチで準備運動をした後に、テレビでラジオ体操を流し、合計10分前後の運動を利用者様全員で実施して交感神経を刺激します。

身体のリズムは、交感神経・副交感神経の2つの自律神経によって作られています。身体が活発な時は交感神経が、ゆったりとしている時は副交感神経が働いている状態になります。交感神経を刺激することは基礎代謝を高める大事な効果があります。基礎代謝が上がると、体重もコントロールできるようになり、ダイエットにも最適だそうです。



ラジオ体操は、3分ほどで13種類のエクササイズで構成されています。第一と第二の両方を実施すると、6分半ほどで全身の筋肉をくまなく使うことができるので、健康効果に注目されています。ラジオ体操は、どの年代の方でもできるようにと、プログラムが考案された内容になっています。ゆっくりと体を動かす動作がたくさん取り入れられている為、普段使わない筋肉までまんべんに動かすことができるので、柔軟性を向上させるストレッチにもいいそうです。続けて行くと姿勢の改善にかなり役立つ効果があります。わずかな運動時間でかなり効率よく手軽に運動ができますね。

ラジオ体操を取り入れる上で気を付けなければいけないことが1つあります。今まで運動や体操をする機会がない方が急に行くと、筋肉痛を起こしてしまうことがあるそうです。運動をいきなり行うのではなく、ストレッチから徐々に体を慣らしていくことが必要です。また、運動後には整理体操を含めてストレッチをすることでも、筋肉痛が予防されます。



年齢を問わず、椅子も座ったままでも行える運動です。全身の筋肉・委縮しがちな筋肉を伸ばして、健康促進を続けて行きましょう！

## イタドリの到来!

高知県は県外の方にとっては海のイメージが強いかも知れませんが、県土の84%を山々が占める林野率全国1位の豊かな山の土地でもあります。

そんな高知県の山菜の中で、スーパーの店頭に並ぶ馴染みの深い山菜のひとつに「イタドリ」があります。旬の時期はちょうど今頃ですが、塩漬けや冷凍保存をして高知では年中食べられており、煮物、油炒め、酢の物など調理法がたくさんあります。



## 第2弾完成しました!!

お待たせいたしました!梅に続いての大作が、満を持してやっと完成となりました。梅を後方の壁に移動させ、同じ場所にこの桜を展示いたしましたので、来所された皆様に桜やとりどりの花達がお出迎えしてくれます。カメ・蛙・メダカもいるんですよ。来所されたら是非!探して見て下さいね。



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…… 梅雨 梅雨 13日…… 梅雨 梅雨  
15日…… 梅雨 梅雨 20日…… 梅雨 梅雨

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

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

