



# サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -  
2019.7月号

## 転ばない身体を作ろう！

梅雨の時期に入り、何となく気持ちが滅入ってしまう時期でもありますね。でもサバティで過ごす時間は、明るく元気に楽しい時間や空間であってほしいとスタッフ全員が思っています。「元気な方は元気を保っていけるように!」「元気でない方は元気になれるように!」という想いをもって取り組んでいます。その中で、サバティでの体操・リハビリ・レクリエーションには、「元気の素」がたくさん詰まっているんですよ～。「パワリ八前の体操が楽しみ」なんて言ってもらえることも多いです。

しかし…。元気になってきた時こそ十分な注意が必要です。そこには高齢者様には最も危険な「転倒」という危険が潜んでいます。転倒を回避するためには、何と云っても予防が大切です。転倒をきっかけに「寝たきりになった」なんて話をよく耳にしますので転倒予防の意識を高めましょう。

### ● 転倒するとこうになってしまう

転倒→骨折→動けないので筋力低下→歩けない→更に筋力低下

### ● 転ばない身体を作りましょう

- ・身体のバランスを保つ
- ・身体の柔軟性を保つ
- ・足の筋力を保つ

### ● 転ばないための日常生活ポイント

- ・滑りやすい廊下や浴室などは、手すりをつける。
- ・床の段差をなくす。(玄関マットや足ふきマットも注意)
- ・靴下や靴は、滑りにくいものを選ぶ。

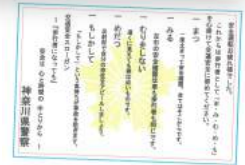
### ● 下肢(足腰)の筋力を鍛えましょう!

- ①イスに座ったまま、「かかと」と「つま先上げ」 10回
- ②イスに座ったまま、片足を少し上げて膝をまっすぐに伸ばして5秒キープ
- ③足指のグーパー運動 10回



## 運転は大丈夫ですか？

最近、高齢者ドライバーによる交通事故のニュースを耳にすることが多くなってきました。事故を起こした人も「自分は大丈夫」と思っていて事故を起こしています。認知能力や運動機能は年齢と共に低下していくものです。地方の立地環境や交通機関が発達していないエリアの人からすると、本当に難しい問題だとは思いますが、事故を起こしてから後悔したのではやっぱり遅いですよね。勇気をもって運転免許証の自主返納を考えてみてはどうでしょうか？ちなみに先日サバティの利用者様が、免許証を返納して卒業証書をいただいで持ってきてくれました。



## 不審な電話に気を付けて

「オレオレ詐欺」や「振り込め詐欺」の被害にあわれてしまう人が後を絶ちませんね。残念ながらサバティ利用者様も被害にあわれました。もしお金に関する電話がかかってきたら絶対に「詐欺です！」そう思ってください。そして重要なことは、すぐに相談できる人に相談することです。

警察・市役所・ケアマネ・サバティ、何処でも誰でも、支払う前に相談しましょう。

※平成30年の秦野市内での振り込め詐欺の被害件数は、38件!被害総額は、約1億944万円にものぼります。



## スタッフ紹介

5月20日に入社いたしました秋元です。利用者様のサバティへの移動の際、安心して乗車していただけるよう努めます。乗降の際、皆様からいただく「ありがとう」のお言葉は、明日へのパワーの源にもなっています。よろしくお願いいたします。



7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

10日…… 〇〇〇〇 15日…… 〇〇〇〇  
21日…… 〇〇〇〇 24日…… 〇〇〇〇

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
要相談	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

介護保険事業所番号  
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

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

