

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2019.7月号

いきいき百歳体操・スクワット頑張ってます!

「いきいき百歳体操」は、高知市高齢者支援課が立ち上げた取り組みです。研修・実技を積極的に行うことで、高知市内全域に会場を設けながら徐々に拡大しつつあります。

運動をすることの効果としては、どの年齢でも関係なく実施ができる・自分の行える無理のない範囲でできることなどの効果がありますが、

この「いきいき百歳体操」の効果としては基礎代謝の向上や体重や血糖値の安定化、骨粗鬆症の予防も期待ができて、病気や障害の予防にもつながるそうです。



本来「いきいき百歳体操」は、手と足に負荷を付けて実施をするのですが、サバティでは負荷を取り入れておりません。まずこの運動を継続して実施をし、来所しない曜日でも自宅で運動ができるようになることを目的として開始をしたところ、サバティでも実施できると、かなりご好評をいただいております。



サバティでは、昨年11月頃から午後のプログラムとして取り入れ始めた「いきいき百歳体操」が、利用者様に少しずつ効果が出てきましたので、ご紹介をしたいと思います。

利用者様から一番多く聞く声として、夜中に起きる回数が減りぐっすり寝られるようになったという声がたくさんありました。また、足が徐々に挙がるようになり、段差が昇れるようになった利用者様もいらっしゃいます。

体操は、どこでも誰でも簡単にすることができますが、一人ではなかなか継続して実施することが難しいと言われていました。

サバティでは、プログラムの中に体操を取り入れることで、皆様で楽しく継続して実施できるようにしています。

これから夏本番、まだまだ暑くなります。体調に十分気を付けながらこの夏を乗り切りましょう。



利用者様の作品紹介

四季折々の作品を作ってくださいる入交さんより、紫陽花の綺麗な壁飾りの作品が届きました。数か月前より、とても小さな花を一つずつ折られており、どんな仕上がりになるのかとても楽しみにしておりました。色とりどりの綺麗な紫陽花の花は、独自の色を出して作ったと本人よりコメントをいただきました。とても細かな作業でも、途中で止めることなく最後まで頑張られます。来月も楽しみにしております。

蛙の可愛い作品は、●●●さんの作品です。

●●●さんも、折り紙がとても上手。色紙から飛び出しそうな蛙です。紫陽花の花で雨宿りかな?季節毎に色々な絵や作品を展示して下さり、利用者様の癒しになっています。

また自作の陶芸品「雨が恋しいカエルちゃん」などほかの利用者様にも展示いただいています。

次はどんな作品でしょうか、お待ちしております。



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**

夏季休暇のお知らせです

8月14日(水)～8月16日(金)の3日間、今年度より夏季休暇となりました。よろしくお願いたします。

7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

5日……	●●●	10日……	●●●
17日……	●●●	17日……	●●●
20日……	●●●	27日……	●●●



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/>

