

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2019.8月号

食事、採れていますか？

暑い夏を乗り切るために、夏バテ防止には栄養補給はとっても重要です。でも、消化・吸収がしっかりとできていなければ、せっかくの栄養が活かされないんです。

今年もやってくる暑い夏、バテないように強い体を作りましょう。

暑いと食欲が落ちてしまい、のど越しのいいフルーツや麺類などに食事内容がかたよっていませんか？食事にかたよりがあると、胃腸機能が低下してしまい、栄養不足の原因となり疲れやだるさが生じていきます。食べ過ぎた後に食事回数を減らしてしまうと、他の食事がきちんと取れない、食事を受け付けない体になります。胃腸が怠けてしまい、体内の機能が低下していきます。



女性の利用者様で「そんなに食べてないのに、どうして太るんやろか？」と、よく質問をされます。

「どうして痩せんがやろ？」と、誰しも考えたことがあるかと思います。

食事制限を始めると、はじめは体重が減ってきます。ただ、途中から変わらなくなって、その後は太る傾向にあるのではないのでしょうか？

これは、栄養不足になった体が、少ない栄養を取り込もうとして脂肪を蓄積してしまうためだと思われます。また食事を3回摂ることで、胃腸への負担が軽くなり血糖値の急激な上昇・下降を防ぐ効果もあります。規則正しい食事をとると、自律神経に良い影響を与えていき、胃腸だけではなく心身共に健康な体へと導いていきます。

サバティでは、お昼の前には、「口腔体操」を実施しています。

よく噛んで食事をすることで、唾液や胃液の分泌の活動を促していき、脳には刺激が伝わりやすくなります。その刺激が、消化・吸収機能を活発にしていきます。よく噛んで食べることで、食後のエネルギー消費量が増加するとも知られています。

味噌汁は胃の粘膜を作り、腸内環境を整えてくれるおすすめの料理です。おすすめは、野菜をたっぷりと入れた、具たくさんのお味噌汁がとってもいいですよ。味噌汁は、塩分が多いかと思われがちですが、身体から塩分を排出いたします。是非、毎日食事に取り入れましょう。



七夕の飾り

七夕の飾りを一部ではございますが、今年もご紹介させていただきたいと思います。

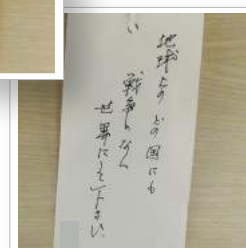
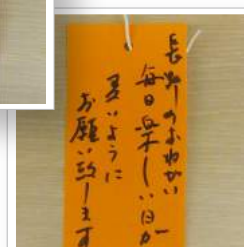
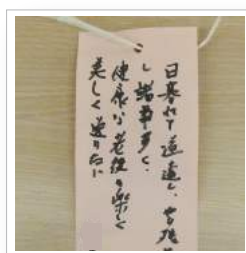
サバティでは、恒例行事である七夕を開催。

多くの利用者様が短冊にそれぞれの願いを書いたり、鶴を折ってくれたり、折り紙が得意なスタッフも織姫と彦星や星の飾りを作っています。

ご利用者様のお願いごとのダントツは、健康でいたい・長寿でいられますように、という健康に関するお願いが多い中、平和を願う方もおられました。2019年後半も何事もなく穏やかに過ごせるといいですね。

宝くじが当たって欲しいという切実なお願いごとも、ちらほらありましたよ。買ってみなきゃわからないけど、買っても当たらない。なんででしょう。

皆さんのお願いごとが、どうか天まで届きますように。叶うといいなあ。神様、宜しくお願いいたします。



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。よろしくお願いいたします。

8月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

7日…… 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇
20日…… 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇

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

介護保険事業所番号
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

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

