



サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2019.12月号

水分摂れていますか？

来所をされたら、サバティではコップに1杯のお茶をお出しします。家で飲んできたから飲めない、トイレに行くからイヤだ。こんな声を、冬はあちこちで耳にします。どうして、冬でも水分を摂る必要があるのでしょうか？成人では、体重の約60～65%の水分で構成されていて、生命を維持していくために栄養、代謝物の運搬・体温調節等を行う必要があるからです。水分補給は、パワーリハビリの運動時、入浴後のタイミングでもしています。こまめに水分を摂れば、水分不足に陥ることなく体に負担もかけず、疲労回復や健康維持ができてきます。



冬でも、サバティでは水分補給の声掛けを続けて行きます。

感染に気を付けて！

「手洗いしてくださいねー」と、毎朝利用者様に声を掛けさせていただいています。皆さん手洗いされていますか？家で手を洗ってきた、水が冷たいから、そんな声も時々聞こえます。手に付着した病原菌微生物が飲食などで体内に侵入し感染拡大となります。手は見た目にも汚れていなくても菌が一杯です。食事の前やトイレの後など、しっかりとせっけん液を泡立てて洗うようにしましょう。泡立てることで、手全体や手のしわにも石鹼液がいきわたります。正しくは30秒の手洗いがいいようですが、2度洗いもおすすめしています。親指・指の間は、手指衛生が不十分になりやすい傾向があります。トイレ後、指先だけを水でちょこっと洗っている方をよく見かけます。手を漠然と洗うのではなく指の間・手首・爪の間などを含め、丁寧にこすり洗う手洗いの方法を実施していくように心掛けていきましょう。低アルコールで、保湿剤配合のアルコール手指消毒剤を、各洗面台に置いています。アルコール消毒剤は、短時間で細菌からウイルスまで幅広い微生物に有効であり、通過菌に対する効果が優れているんです。石鹼だけでは落としきれずに残った微生物でも、アルコール消毒により除菌できます。

今年の冬至はいつ？

今年は、12月22日が冬至です。かぼちゃは皆さん好きですか？冬至といえば、かぼちゃと柚子ですね。おいしいかぼちゃを食べて、柚子湯に入ると風邪をひかないといわれています。この日は1年で最も日が短くて、翌日から日が長くなっていきます。この冬至の日、この日を境に運が向いてくる、上昇運に転じる「一陽来復（いちようらいふく）」の日といわれているそうですよ。



ひと足早く到着したのは？

手作りの作品をお持ちくださる利用者様から、今月も可愛い簾の作品が届きましたのでご紹介します。なんと、サバティにサンタさんがもう到着しました。トナカイさんのソリに乗って、12月25日を今から楽しみに待っています。トナカイさんが、とってもリアルに作られています。とても折り紙で手折りしたように見えないんです。足の長い、素敵なトナカイさんですよ！「プレゼントBOXには、何が入っているの？」と、作成途中でお伺いをしたところ、「ダイヤの指輪が入っているよ」と。それを聞いて箱を一斉に振るスタッフでした。



12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

2日…… 5日……
7日…… 8日……
18日…… 19日……

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/>

