

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2020.2月号

暖冬が身体に及ぼす体調の変化

今年は、全国的に平均気温を上回る記録が続く暖冬です。「豊作貧乏」といわれるくらい、野菜の価格もさがり、野菜好きにはとってもうれしい季節ではありますが、皆さんの体調はどうでしょう。お変わりございませんか？暖冬とは言え気温の変化がとても激しく、昼と夜の寒暖の差がかなりあります。身体にとっては、穏やかな冬ではありません。寒暖の差が激しいと、体温を調節する自律神経にとって、すごく負担がかかる上に、ストレスがかかり体調を崩してしまいます。この時期になんとかしんどい・体が思うようについていかない・体がだるい等の症状が多くなるのは、この温度差が原因にもあるようです。



温度差に打ち勝つには・・・

このどうしようもない温度差に打ち勝つには、どうすればよいのでしょうか？それにはただ一つ。自律神経を、みんなで鍛えていきましょう。自律神経を鍛えることによって、寒暖の差にへこたれることがなくなり、体調不良にもなりづらい体を作ることができていきます。では、どうしたら強くなるのでしょうか？もちろん答えは、運動をする。これが一番の解決策であり、重要でかつ誰でもできる方法だと言えます。運動をすると体温が上がり、筋肉も一緒に鍛えられていきます。運動をすることで、体温調節のできる体づくりをすることが元気に冬を越せる秘訣です。サバティで定期的に運動を行い、楽しくリハビリをし、心身ともに自立した生活を送りましょう。

花粉症への影響は？

記録的な暖冬の今年は、花粉飛散予報にも少し変化があると、今年の予報がもう出ています。今年は全国的にみて、春花の飛散開始が早くなりそうだと言われています。ピーク時期も早くなっていくようです。地域によっては、数日から10日前後早まると見込まれています。本州ではヒノキ花粉の飛散終了は、例年5月上旬ではありますが、今年は4月いっぱいを目安だと予想が出ています。雄花が例年より早く成長し、花粉が早く飛んでしまうことが原因に考えられています。こまめな天気・花粉予報を注意しながら確認をしていき、花粉対策などへの対策を早めに取りれるように、情報に備えていきましょう。



芝桜

サバティの花壇には、満開の見頃となって春を教えてくれる芝桜が咲きます。例年の見頃は大体4月あたりなのですが、やはりこちらでも暖冬のせいでしょうか。もう花がちらほらと、季節を飛び越えて咲いています。まだ地面を覆いつくすほどの元気は無いものの、花の絨毯はとても圧巻です。足を止めて、花をじっと見つめる方もおられます。ピンク色の可愛い小花が密集して咲き、乾燥にとっても強い花です。満開になるのを是非楽しみにして下さいね。



可愛いピエロのお客様

おり紙で、可愛いピエロを作って持って来ていただきました。くす玉を作る要領で、紙の大きさを少し変えるだけで、なんと可愛いピエロちゃんの完成です。そのピエロちゃんにはビデオデッキの横に立ってもらい、利用者さんの姿を見守ってもらうことにしました。みんなをずっと見ていてくださいね。



今ブームです!

ゲーリングゲームで使用する得点の輪をそのまま使い、ちょっと変わったゲームが大人気となっています。「えー、難しいからやめてー」「無理～～」なんて黄色い声が飛ぶ中、神様にお祈りをする方、「さっきどうやって投げたろ?」なんて言いつつも、みなさんこのゲームに夢中です。ボールをサイコロに、サバティでもにわかファンが沢山出来たラグビーボールへ変え、ボールを転がすがけの簡単なゲームなんです。でも、サイコロがあちこちホールを逃げ回り、ラグビーボールもトライを拒むので、みなさんとっても大爆笑です。2巡目にもなるとみなさん上達し、高得点続出のゲームに笑いが渦巻く温かいホールになります。



2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1日…… 10日……
24日……

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

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

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/>

