



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2020.4月号

## 春といえは・・・

「暖冬や言うても冷いねえ」この言葉は、利用者様が来られた時のみんなの挨拶でした。それがいつの間にか、朝の日差しがまぶしいと感じられる季節へと変わってきました。春といえは、何を連想されますか？花より何とか…ということわざもありますが、今年はちょっと、「ウォーキング」に挑戦してみてもはいかがでしょうか？

マシントレーニング後、利用者様は自主的にホール内を歩き、各自歩行訓練をされ頑張っておられます。仲良くお話しされながら歩く方の姿を、段々多く目にするようになりました。「歩く距離を伸ばしたい」「時間を増やしたい」というお声もよく聞かれるようになりました。スタッフも「歩きましょう!」と声掛けをさせていただいております。「歩く」ことは、どんな効果があるのでしょうか？身体の痛みや・コリは、おおよそ血行不良からリンパ液が固まることが原因とされています。歩くことで代謝が上がって、血流が良くなり足全体が軽くなります。ふくらはぎや太ももの血流もよくなっていきます。

歩くリズムによって筋肉もほぐれていき、有酸素運動の効果で呼吸も整っていきます。いい酸素が体内を回ることにより、首の痛み・頭痛も緩和されていきます。歩くということで、色々な病気のリスクを大幅に削減出来ていくそうです。普段から自分の歩くペース・時間を覚えておいて、決して無理のない頑張り過ぎないペース作ってみましょう。

ウォーキングにお勧めの場所といえは、サバティから東に少し向かった所に夜景と桜の名所「筆山公園」があります。高知の皆さんは、一度は訪れた方もおられるのではないのでしょうか。筆山という名前の由来は、鏡川に反射された姿が合わさって、1本の筆に見えたことから名付けられたといわれています。駐車場もありますので、車で行く事も可能な場所です。鏡川の南に位置し、土佐藩主山内家歴代の墓所が残されている都市公園があります。展望台から見下ろす高知市内は、かなりの絶景です。園内と山腹には1,000本余りの桜が植えられており、人々の目を楽しませてくれています。遊歩道は、整備されているので、かなり歩きやすくなっています。筆山公園の春は、歩くこと以外にもかわいい植物にも出会えます。自然に触れながら、おいしい空気を胸いっぱい吸い込んで、町の喧騒から離れてみるのもいいかもしれません。



## ホールは花いっぱい

利用者様のテーブルの上には、ご自宅に咲くきれいなお花を持って来て下さる方々が増えました。

色とりどりの花々達は、利用者様の心を和ませてくれています。花の名前を、何度聞いても覚えられなくて、「この花の名前なんだったかなあ?」と、カタカナが並ぶ花の名前でクイズのような盛り上がりです。「きれいね〜」「あら、そう?」「花よ!」なんて言いながら、毎日ホールが笑いでいっぱいになります。折り紙で折った手作りのお花もありますよ。とってもきれいなパンジーの花が、手洗いをするみんなをいつも見てくれています。花を飾ることは、心身の緊張をほぐし、リフレッシュさせるリラクゼーション効果もあるんですね。



## オリンピック

利用者様がオリンピック・パラリンピックの開催を祈って、五輪の輪を折り紙できれいに作ってくれました。残念ながら、開催は延期になりましたが、安全で安心して開催される東京オリンピック・パラリンピックを願っています。



4月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1日…… 11日……  
12日…… 22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

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/>

