

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2020.11月号

いきいき100歳体操・かみかみ体操

サバティでは毎日、午前中はかみかみ体操の口腔ケアを。午後からは100歳体操を実施しております。デイで百歳体操を取り入れてから、はや3年が経ちました。実施するに当たり、介護予防の目的を学び、講義と実技・食と栄養の講習を2日間受けたサポーターが、利用者様の転倒防止に気を付けながら実施しております。

「地域の会場に参加したいが、遠くて行けない」「一人ではちょっと行きにくい」等々のお声をちらちら聞き、デイでもできないものだろうかと考え、高齢者支援課に相談させていただいたのがきっかけでした。一緒に参加してくれる利用者様がおられるだろうか？負荷はどうしよう？講習に行ったけど継続できるのかと、当初色々と考えました。でも、今は時間になれば皆さんから集まって来られ、体操の時間を楽しみにいただいています。



かみかみ体操、100歳体操のどちらも、高知市が介護予防を目的に開発をした、椅子に座ったままできる運動です。筋力などをつけ、動きやすい身体を作るためのいきいき百歳体操。口や舌を動かして、楽しく会話や食事ができるようになるためのかみかみ体操です。

体操を継続して続けておられる利用者様からは、「食事がおいしくなり、食欲が増えた」「むせこみの予防になった」と、食事の楽しみが増えてきたというお声をいただきました。また、「夜はぐっすり眠れるようになった」「階段昇降ができるようになった」との嬉しい効果も出てきています。

サバティで行う体操では、手足に負荷を付けずに行っております。マシントレーニングのリハビリも、軽い負荷での運動を実施させていただいておりますので、まず継続して運動に参加をしていただくこと。また正しい姿勢で体操をし、心も体も元気になって明るく楽しくサバティにお越しいただきたいです。今後も負荷は設定せずに、このまま続けて行こうと思います。

講習会にいただいたDVDを使いながら、百歳体操をスペシャルバージョンにて先日から実施しておりますが、椅子からの立ち上がり・足の筋を伸ばす等の椅子の後ろに立つ運動でも、約半分くらいの方が立って体操ができるようになっておられます。トレーナーよりも、利用者様の方が軽く椅子から立ち上がられる姿を見て、これからも継続して実施をさせていただこうと思っています。

防災訓練しましたよ

防災訓練を、先日実施いたしました。消防署の方立ち合いのもと、ケガをすることなく最後まで無事に行えました。火元は、ホール内のストーブから出火したという想定です。スタッフが消防署に連絡をしたり、出口まで利用者様を誘導したりと、思ったよりとてもスムーズにできました。サバティのホールでは実際にストーブを3台毎年出しておりますので、利用者様のケガ等が無いよう気を付けると共に、火災に対してもこれから更なる用心をしていきたいと思っております。



もう用意が始まっています

今年も、あと数か月になりました。1年が経つのは、とっても早いなあとしみじみ感じています。紅白の鶴が、もうすぐしたらホールに舞い降りてくるかもしれません。今年は羽を広げた鶴達が、迎春を連れて来てくれるようです。船に乗った七福神様にも、またお会いできるとのことです。今から楽しみです。



11月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

3日…… 4日……
10日…… 16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/>

