

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2021.2月号

新生！サバティ神奈川 川崎宮前店！

当施設は、2013年3月1日「フローフィット」としてオープンし、2021年1月1日に、施設名を、「サバティ神奈川 川崎宮前店」に変更いたしました。スタッフやサービス内容などは、一切変わっておりませんので、今後もよろしくお願いたします。ちなみにオープン当初の8年前から変わらず来ていただいている利用者様はなんと10名！みなさん、ほぼお休みなく利用されています。一番の長寿は96歳です。大きな体調の変化もなく元気にリハビリに励んでおります。続けることの大切さを教えていただいております。



また、同じビルの3階には、サバティ神奈川 川崎宮前店居宅介護支援事業所・「配食のふれ愛」があります。あわせてよろしくお願いたします。



さて、昨年は新型コロナウイルスに振り回された1年でしたが、年末年始でさらに感染拡大の勢いが止まらない状況です。サバティでは、「できることを徹底して行って頑張っていこう！」とスタッフ一丸となりやってきた結果、利用者様、ご家族、スタッフ、スタッフの家族と誰も感染することなく、今日も営業を続けられています。

やってきたことは間違いではなかった、さらに徹底していこうと、スタッフ一同、思いを新たにしています。引き続き、みなさまの健康を守るため、健康長寿のお手伝いを頑張っていきます

【サバティの感染症対策の取り組み】

- ① 手指の消毒
- ② 施設の換気
- ③ 施設内設備の消毒
- ④ 送迎車両の消毒
- ⑤ スタッフの検温
- ⑥ 飛沫拡散防止パネルの設置



免疫力を高める！

免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度といわれています。免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的に最大5～6倍アップするともいわれており、体温を上げることの重要性がよくわかります。そこで今回は、免疫力を高めるための5つのポイントをご紹介します。

まず1つ目は、「適度な運動をする」です。サバティ川崎宮前店では、平行棒を使い生活動作に必要な筋肉を機能訓練指導員と一緒に鍛えていきます。そして2つ目は「栄養バランスを大切にする」、3つ目が「ぐっすり眠る」です。適度な運動をした後は、しっかりとストレッチを行い、バランスの良い食事をとり、しっかりと睡眠をとってください。また、サバティ川崎宮前店には、同じビルの3階に「配食のふれ愛」があります。栄養バランスの良い食事を用意しておりますので、ぜひご利用ください。免疫力を上げるためのポイント4つ目は「入浴で身体を温める」です。サバティ川崎宮前店では、足湯器を2台そろえており、利用者様の体を温めております。

そして、一番大切な5つ目が、「思いっきり笑う」です。笑うと免疫細胞が活性化するという研究データが出ています。さらに、笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります。



マッサージも充実！

サバティ川崎宮前店では、柔道整復師等による手技によるマッサージも充実しています。体の痛みの相談はもちろん、日々の体の動かし方やストレッチなどのわからないことがありましたら、是非ご相談ください。



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…… | 2日…… |
| 4日…… | 5日…… |
| 11日…… | 13日…… |
| 15日…… | 18日…… |
| 22日…… | 24日…… |
| 25日…… | 27日…… |

見学・体験、随時受付中！

	月	火	水	木	金
午前	要相談	○	要相談	要相談	要相談
午後	○	○	○	要相談	○

・営業時間： 9:30～12:30 / 13:30～16:30
 どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **044-857-3314**
 ファックス **044-857-3314**

CAVATY サバティ 川崎宮前店
 機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川
 介護保険事業所番号 1475502173

〒216-0035
 神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43
<https://www.cavaty.jp/>

