



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2021.6月号

## ☀ 差し大丈夫ですか？

暖かくなりましたね。利用者様からは「天気がいいから、外を散歩してるよ」とのお声を、頻繁に耳にするようになりました。来所される服装も、皆さん1枚薄くなり身軽になってきています。気持ちも軽くなり、日差しに誘われてお出かけをされるようになっておられます。

せっかくのいい天気、外に出られるとき注意していただきたいことがあります。気温は高くなく、とても過ごしやすい時期ですが、紫外線が1年でもっとも強い季節です。今から紫外線対策をバッチリ始めましょう!!

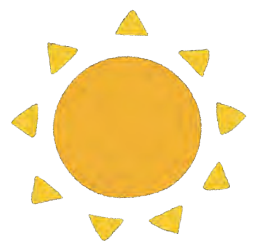
紫外線対策って、日差しの強い夏場だけ行えばいいと考えがちですよ。紫外線などの光線からも、老化が始まります。紫外線による光老化の影響は、肌老化の8割を占めると言われています。今から対策は必須ですね。

日中外を歩く時は、日差しをよける対策をするのが基本になります。帽子や日傘などのアイテムをうまく使っていきましょう。お杖をついておられる方は、帽子のつばが広めの大きい帽子がいいのではないかと思います。肌を守るだけでなく、目を保護することを皆さん忘れがちです。目(角膜)を守るって、あまり聞いたことがないかもしれません…。紫外線による刺激を保護することにより、過剰に作られる「メラニン色素」からの角膜ダメージを減らすことができます。シミやそばかすも防げますよ。

ここで問題です!家の中なら、紫外線って平気でしょうか?

紫外線は、太陽が昇る間は常に降り注いでいるんですよ。窓にカーテンを付けておられると思いますが、カーテンを通りぬけて室内にまで届きますので、室内でも紫外線は浴びてしまいます。常に、光を受けることを念頭に入れておきましょう。

光による老化から身を守るためには、外からも必要ですが内面からのケアも重要になってきます。「抗酸化作用」って、聞かれたことがあるかと思います。新陳代謝を促し、ビタミン系を多く含む食べ物は、抗酸化作用がとても高いと言われています。中でもビタミンCは、1番の栄養素になります。胃腸を整え、体調をよくすることも必要です。健康的な生活をするために、適度な運動・睡眠をはじめとして、バランスのよい食事をすることを心掛けましょう。



## 坊主めぐり

十二支の干支カードを作り、坊主めぐりをしています。このカードを使ったゲームは、漢字のクイズ、坊主めぐりなど、利用者さんと盛り上がる人気ゲームの一つとなりました。外は梅雨であいにくの天気ですが、サバティのホールは笑顔の花で満開です。



## かわいてるてる坊主

てるてる坊主は、平安時代ごろの日本に、中国から伝わってきた風習だそうです。当時の中国では、ほうきを持った女の子に似せて作った紙人形を、門の左側に掛けると雨雲を払ってくれるという言い伝えがあり、それがこのルーツになっています。利用者様が折り紙の切り絵で、かわいてるてる坊主を作ってくれました。白い壁が、とても映えますよね。このてるてる坊主を、逆につるしたなら。これは、逆につるすことで雨を願う効果があり「雨雨坊主」と呼ばれているみたいです。



6月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

3日…… 10日……  
13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/>

