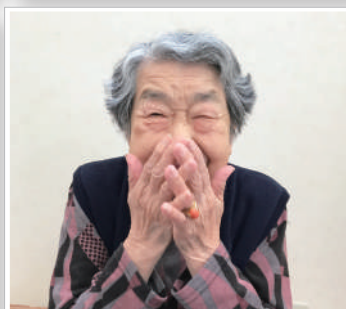


# サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -  
2021.12月号

## サバティ神奈川 川崎宮前店 1周年！

2021年も12月を迎えました。サバティ神奈川 川崎宮前店という名前に生まれ変わって1年になりました。今年もたくさん笑って、たくさん体を動かすことができましたと思います。サバティの「サバ(Ca va)」は、フランス語で「元気」という意味です。楽しいという気持ちは、心も体も元気にしてくれます。来てくれる皆様が楽しんでもらい「元気」になって「前向き」になれるようこれからも全力でサポートいたします。皆様の居心地のいい場所作りをこれからも目指していきたいと思います。





# 腰痛予防ストレッチ

腰痛で悩んでいる人も多いはず。原因は、猫背気味やお尻の筋肉や腰回りの筋肉が固くなることが原因と言われています。今回は、サバティスタッフ、柔道整復師の西岡オススメ「腰痛予防ストレッチ」を紹介します。

## ①膝抱えストレッチ

大殿筋を伸ばすことができ、腰回りの筋肉をリラックスさせて腰痛予防することができます。片足ずつ、両足を抱えて行ってみましょう。気になるお腹も引っ込みますよ～!

20秒×2～3セットするのがおすすめ♪



# 温活

温活とは、身体の基本体温を健康維持に最適な体温まで上げ、免疫力を高める活動のこと。体を温める、温活を習慣にしていかがでしょうか。



- ・筋肉量が少ないと生み出せる熱が少なくなり、慢性的な冷え性になります。筋肉を増やし、基礎代謝を上げることが大切です。
- ・水分ばかりを摂取すると、体内の熱が逃げて身体が冷えやすくなります。「1日2リットルの水分を摂りましょう」は、汗や排尿によって体内の不要な水分を排出できている場合に限りです。水分摂取と同じくらい排出にも目を向けなければいけません。
- ・寝起きにすぐ白湯を飲みましょう。人間は寝ている間にコップ1杯の汗をかきます。食事は3食しっかりと摂りましょう。おやつはお菓子ではなく、タンパク質が補給できるナッツ類を。温かい飲み物に「しょうが」をプラスしましょう。
- ・毎日、38～40度のぬるめのお湯で、湯船につかりましょう。

## 12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

|       |       |
|-------|-------|
| 2日……  | 10日…… |
| 11日…… | 16日…… |
| 18日…… | 23日…… |
| 23日…… | 28日…… |

## 見学・体験、随時受付中！

|    | 月 | 火 | 水   | 木   | 金 |
|----|---|---|-----|-----|---|
| 午前 | × | × | 要相談 | 要相談 | × |
| 午後 | ○ | ○ | ○   | ○   | ○ |

・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**



サバティ 川崎宮前店  
 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

ホームページはこちら  
<https://www.cavaty.jp/>

