

サバティ新聞

- 秦野中井店版 -
2022.7月号

大切なストレッチ体操

パワーリハビリを実施する前にストレッチ体操を実施しています。

日常では動かさない筋肉をほぐしてマシン効果を高めることにも繋がっています。

年齢を重ねると筋肉は縮んで凝り固まり、弾力を失っているのです。

「筋肉の老化」と呼ばれ、固くなった筋肉は動かすのは勿論のこと!

血行も悪くなってしまっているためこのような症状を予防したり改善したりするのに効果的なのがストレッチです!ストレッチをすることによって筋肉の柔軟性を取り戻し、筋肉の老化を防ぐことができます。

ストレッチには他にもこんな効果があります!

- ・体を動かすことで血行改善
- ・筋肉の萎縮や固まりを防ぐ
- ・普段使っていない筋肉を動かすことで神経機能が正常化
- ・適度な運動となり食欲増進や体力維持につながる
- ・自分の体の中で弱っている部分などに気づき、生活に気を付けることができる

サバティ秦野中井店の一日の始まりはストレッチ体操!!

スタッフも一緒に、深呼吸から始まり、首→肩→腰→足と上肢から下肢まで、ゆっくりとほぐしていきます。



背筋を伸ばして深呼吸



ゆっくりと上向いて解しましょう



肘で丸書くイメージで大きく回して～



背中を曲げずに…柔らかいです。



曲げて～伸ばして～頑張って!



しっかりと上げてくださいね～

筋肉の柔軟性を保つことは転倒やケガの防止にもつながります。

ストレッチによって筋肉の柔軟性を維持し、健康でケガをしにくい体を目指しましょう!

今月のトルトMVP

トルト(AIによる歩行分析)での結果が前回よりも歩行状態が良くなり点数が上がった利用者様二名の紹介をさせていただきます。



K.S様

自分では気が付かなかったけど…
三ヶ月前より良くなっているのは、
とても嬉しい!
写真で見ると、良く分かるね!



S.T様

前回頂いた運動資料を参考に膝伸ばし運動等、自主トレをしています。
こんなに良くなり嬉しいですが、転倒には気を付けて歩きます。

スタッフコメント

姿勢が良くなり、頭のふらつきが無くなりました!
歩行速度も少しですが早くなっています。

スタッフコメント

11時から18点到点数が上がりました。前回と比べ歩行リズム良くなり安定した歩行になってきています。

只今! 準備中~

毎年恒例になっています七夕飾りですが…
利用者様に短冊に願いごとを書いていただいている最中です。また飾り付ける物も、利用者様に折り紙で色々作って貰っています。今年はどんな七夕飾りができるでしょうか?
そして利用者様のお願いことは?
近日中に利用者様達と飾り付けします。次回のサバティ新聞に掲載しますのでそちらもお楽しみにしてください



見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
要相談	○	○	○	要相談

・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~17:00
・1日型: 9:00~17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話



0465-46-9595

ファックス



0465-46-9596

スタッフ紹介

田代 智恵

3月より、サバティ秦野中井店の看護師として勤務しています。利用者様が元気で楽しく安心・快適に過ごされるお手伝いをさせていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

14日……

17日……

17日……

24日……



CAVATY

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

<https://www.cavaty.jp/>

