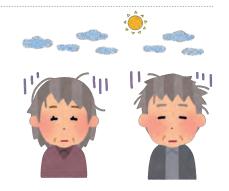


体調不良になっていませんか?

利用者様が来所されたら、サバティでは毎回体温と血圧を計測しております。最近よく耳にするのが、「なんか今日は、なんやしらんだるい」「よう寝たけんど、調子がようないがよ」それって、「気象病」かもしれませんよ。

暑い夏が、そろそろ突入する時期になりました。

季節の変わり目って、気象の変化によって持病が悪化したり、調子が すっきりしない日があると思います。めまいや、頭痛がする状態を「気



象病」と呼ばれるそうです。その中でも、ちょっと不安になったりうつになったりする気分障害のことは「天気痛」という呼び方があるようです。台風の多い秋頃だったり、低気圧の多い梅雨の時期などはこれからも特に注意していきましょう。

寒暖差の激しい日が続くと、エネルギー消費が増えてしまい、疲れやだるさも感じやすくなってしまいます。

この「気象病」にならないようにするためには、天気や季節変化から受ける影響を少しでも減らすことが大切です。また、痛みなどで体調を崩してしまう回数を減らしていけるようにすることも大切です。自律神経を整えて、寒暖差や気圧の変動に耐えられる体つくりを心掛けていきましょう。

自立神経の乱れにいい予防法と、対処法を実践してみませんか?

・朝食は毎日食べましょう

気象病にはビタミンB1が有効だそうです。痛みや自立神経のメカニズムと深く関係のある脳の栄養素や糖質を、体内でエネルギーに変えてくれます。豚肉・ウナギ・玄米にはビタミンB1多く含まれています。

ゆっくり長くできる運動をする

サバティのマシンでは正しい座位をし、軽い負荷を掛けながら同じ軌道の正確な運動を繰り返すことにより、「座る・立つ・歩く」という基本とする日常動作に必要な筋肉を、活発に動かせる筋肉へと戻していき、徐々に無理なく動かせるようにしていきます。

3食をいつもきちんと食べて、自律神経をまず整えることから病気を防いでいきましょう。

| 一 知の「鉄板レク」といえば?

「ゲートボール」というゲームを、室内でできるように改良しています。

このゲームは、公園などの広いところで行うスポーツです。ボールをくぐるゲートとゴールを配置さ せ、ボールに書かれた番号順に赤白のボールを交互に打つゲームですが、室内用に改良をさせたと ころ、みんなで最高に盛り上がるゲームとなりました。大きな円を床に配置し、点が入りやすくして います。

中央に、1000・2000点の的を配置してみたところ、ゴルフ経験のある方がとても綺麗なフォームで ボールを打ち、見事に2000点を獲得されました。

「あんなんよういれん。いれんけど自分もやってみたい」「家でちょっと練習せんといかんね」とレク リエーションへの参加意欲が高まっていると同時に、体を動かす必要性や楽しさも感じていただい ているようです。上位3位までの方の首には、キラキラ光り輝くメダルの授与もあるんですよ。暑い 夏に負けないからだ作りを、一緒にしていきましょう。













見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
0	0	0	0	0

・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!

a 088-837-1081

ファックス 🚝 088-837-1082



サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号 3970105585

T780-8034 高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら https://www.cavatv.jp/



7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1⊟..... 11⊟.....