

サバティ新聞

- 秦野中井店版 -
2022.9月号

元気で長生き

平均寿命が延び続けて2022年の平均寿命は、男性が82歳、女性が88歳です。誰もが、長生きを考えていると思いますが…どんなに長く生きていても寝たきりだったりであれば心が満たされない生活ではないでしょうか?本当の意味で長くより良い人生を生きるためには?必要なのは何でしょうか?元気な身体ではないでしょうか?老化防止のために運動も必要ですね～長寿といえば…昔テレビ番組で活躍していた「ご長寿双子姉妹のきんさん・ぎんさん」お二人は100歳を超えてからテレビに出演するようになったそうです!100歳には思えないハキハキとして、とてもお茶目な可愛らしいおばあちゃんでしたね!(^^)!

出演が増えていくと共に元気で笑顔が増えたそうです。新しいことに挑戦したことが、脳の刺激になったそうです。また、もう一つの老化防止で、下半身の筋力トレーニングも効果的だったそうです。下半身の筋肉は、全身の約60～70%を占めているので足を鍛えることで体の半分以上の筋肉を鍛えたことになるのです。サバティ利用者様が元気で若々しくいられるのは、パワーリハビリやストレッチ体操にて筋肉を鍛えているからでしょうね(笑)勿論、いつも良い笑顔で過ごされています。



膝をしっかり押してください!



お腹に力を入れしっかり上げて!



パワーリハビリで筋肉を元気に!



かかと上げえ～10回です。



足踏み頑張ってます。



ラジオ体操とっても大切です。

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。



利用者様(95歳)

今の元気な身体で歳をとれたら最高だね!!



利用者様(92歳)

昔のように近所の散歩ができるようになりたい! お庭の草むしりも続けたい!

スタッフコメント

サバティでのパワリハ8年目になる栗山様!
以前は頭部のふらつきがありましたが、今回の結果では頭部のふらつきが無くなって、歩行速度もバッチリでした!95歳になられた現在も杖をつくことなく、ご自分の脚でしっかり歩かれていらっしゃいます!お歳を重ねても元気でいられるのは、栗山さんの身体を支える筋肉のおかげですね☆

スタッフコメント

今年の4月からサバティの仲間入りをした秋澤様!
2回目のトルトの結果で頭部のふらつきが少なくなり、歩行速度・リズムともに改善されました!パワリハ歴4ヵ月なのに身体にしっかり変化が表れたのは、秋澤さんのパワリハに対する気持ちだと思います。脚の筋力をつけたいと仰っていたので、この結果は嬉しいですね☆

サバティの影の守り神

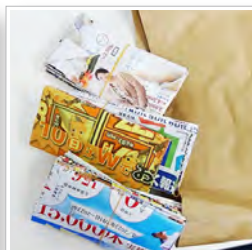
サバティ秦野中井店の敷地内に、可愛い道祖神が祀られているのを、ご存じでしょうか?昔は塚が三つあったそうですが一つにまとめ、この道祖神を建てたそうです。道祖神の歴史を探ると平安時代から悪霊、疾病を防ぐ神様として拝められてきたそうです。サバティ秦野中井店は、いつも守られているんですね~ありがたいです。

毎日、忘れずにお水は変えています(^.^)



助かってます! Part2

毎日、テーブルの上に置くゴミ箱!朝、昼、おやつなど、常にテーブルの上に置いてあり、一日に約100個位使用しているのです。このゴミ箱は、広告を折ってできていますので少しでもゴミが溜まるとすぐに捨てる事ができてとっても便利な物なのです。自宅で作り持ってきてくれる利用者様や合間に作ってくれる利用者様がいらっしゃり常に大量の在庫があるのです。一日に使う数が多いのですが…足りない時はありません。作り方がわからない利用者様は教わりながら作ってくださりホント助かっています。利用者様に感謝です。



9月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1日……	7日……
11日……	13日……
16日……	20日……
23日……	30日……

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**



CAVATY

サバティ 秦野中井店

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
1471400851

〒259-0151
神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3
<https://www.cavaty.jp/>