

サバティ新聞

- 秦野中井店版 -
2023.2月号

貯筋の必要性

平均寿命は伸び、昨年は男性が82才・女性が88才となっております。誰もが、長生きしたいと思っているのではないのでしょうか？長く、良い人生を生きるために必要なものは何でしょうか？ 老化防止には筋力トレーニング⇒貯筋です。

貯筋とは…老化で筋肉が衰えるのを運動や食事で予防し筋肉量を維持することの様です。下半身の筋肉は、全身の60%から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ることができる貯筋運動です。また下半身はポンプ機能があり第二の心臓と呼ばれているので、下半身を鍛えることで体内循環も活発になります。大股歩きや階段の上り下りを入れると、強度が高くなり貯筋運動として推奨されています。

昔テレビで活躍していた「ご長寿双子のきんさん、ぎんさん」をご存じでしょうか？お二人は、100才とは思えない程、ハキハキした可愛いらしいおばあちゃんでした。老化防止のため、下半身の筋力トレーニングが行われており、とても効果的だったそうです。また、新しいことに挑戦したことが脳への刺激となり若々しく元気で過ごすことができていたとのことでした。

年を重ねていくと新しいことに挑戦することは少なくなっていきますが…「もうこんな年だから…」という言葉は、自身を老化させてしまいます。サバティ秦野中井店の利用者様は「まだ〇〇才！」と思われる方々ばかり!!ですから実年齢には見えません!!ストレッチ体操やパワーリハビリで筋力トレーニングを頑張り、機能訓練を兼ねたレクでは挑戦意欲で参加されています。

なので、サバティ秦野中井店の利用者様は若々しく元気に休まず利用されているのでしょうかね!(^^)!



今月のトルトMVP

トルト(AIによる歩行分析)での結果で、歩行状態が安定されている元気な利用者様2名の紹介をさせていただきます。



利用者様(85歳)
8年があっという間だったよ。
これからもサバティにお世話になります。

スタッフコメント

サバティ歴8年を迎えた五十嵐さん。ということは、パワリハ歴も8年のベテラン利用者様です!前回のトルトでは、頭部のふらつきや歩行リズムのばらつきが出ていたので、筋力の低下が心配でした。でも今回のトルトでは、気になっていた頭部のふらつきや歩行リズムが改善され、点数も17点にアップ!杖を使用することなく、一步一步がとても安定しておりました!!体幹や下肢の筋力がついてきましたね☆ご自分のことを全てテキパキとこなしてしまう五十嵐さん。お歳を重ねても筋力が衰えないよう、パワリハを続けていきましょうね♥



利用者様(85歳)
サバティに来ることが楽しみだから、ずっと続けられるように頑張るよ!!

スタッフコメント

サバティ歴3年目の村田さん。ご利用開始から歩行は安定している様子でしたが、トルトの結果を見ると左右の下肢バランスが乱れており、歩行リズムにばらつきが出ておりました。トルトを行なわなければ分からなかったため、気を付けずにいたら転倒されていたかもしれないですね。でもパワリハに取り組み始めてから徐々に身体が変わり始め、なんと今回のトルトでは18点という高得点が出ました!!左右の下肢バランスが整い、歩行速度・歩行リズムともに大幅に改善されております☆背すじをピンと伸ばし、カウントの声をしっかりと出しながらパワリハに取り組みされている村田さん。パワリハを一生懸命に頑張った成果が、村田さんのお身体に表れてくださって嬉しいです!5年後に今のお姿のままで90歳を迎えられるよう、一緒にコツコツ貯筋していきましょう♥

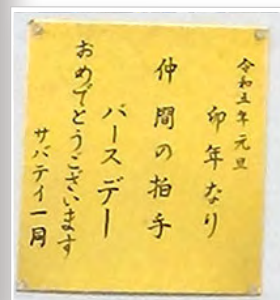
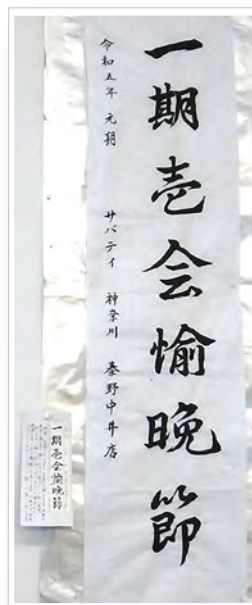
2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

3日…… 7日……
9日…… 11日……
14日…… 16日……
18日……

書初めと俳句

毎年恒例になっております、書初め!!
今年で9枚目となりました。

日々、真剣にリハビリへ取り組み自宅でも自主トレを真面目に継続されている西村様(95才)今年は「一期一会、晩節を愉しむ」です。新しい仲間、別れた仲間を思い出し、100才に向かって元気に過ごしたいとのこと(^^♪「一期一会」サバティ秦野中井店との縁で恵まれた環境に在って幸せを満喫しているそうです。利用者様が、正面に掲げた書初めを見ながら楽しんでいただけたらと思い、この言葉を選ばれたとのことでした。
また、俳句は「卯年なり仲間の拍手バースデーおめでとうございます。」と毎月のシーンに感動されている様子を俳句にさせていただきました。



見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	要相談	○	要相談	要相談

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

どうぞ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/>