

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2023.2月号

月始めの体重計測

毎月最初の来所日に、利用者様皆さんの体重を計らせていただいております。お正月休みに、皆さんおいしいものをお食べになられていますので、「体重計るのは、来週にしてー」と、体重を計る度に笑いが絶えませんでした。スタッフも、皆さんと一緒に一段と？ふくよかなような気がします。

体重って、実は1日中変動を繰り返しているものなんです。増減は、体内の水分によって変動すると言われています。食事や水分を摂取したら、当然増えていきます。また、汗や排泄があるとその分減っていきます。この変動は個人差があるものの、就寝前と起床後では0.5から2kgまで変動します。朝の排泄後に体重計に乗ってみると、「あら、減っている。うれしいな」というのはこのためです。でも!痩せた訳ではありませんよ。

規則正しい運動・食事に注意をしながら、パワーリハビリ・歩行訓練をしていきましょう。

利用者様に、「今年のお正月に食べたおいしいもの」を教えてくださいました。

- ・お肉でもお魚でも、なんでも好き嫌いなく食べるからなんでもおいしかった。
- ・お正月に、誕生日も一緒に祝ってもらった。カニを今年は買ってもらい、お鍋をしてもらった。
- ・お正月に、家族みんなで食べたすき焼きがおいしかった。
- ・コロナ渦なので少人数だが、皿鉢を食べた。
- ・量は少ないけれど、色々縁起のいい料理を食べた。

みなさんとてもうれしそうに、お正月のお話をしてくださいました。

サバティ高知では、コロナに感染された方もなく無事に新年を迎えられました。

寒い冬でも負けない体力作りを目指して、転倒なく過ごしていきましょう。



サバティ花壇



12月に植えた可愛いパンジーの花は、とても寒さに強い花です。ソファーに座った利用者様の心を癒し、道行く人々の目を和ませてくれています。

一番きれいに咲き誇り、ちょうど今が満開になりました。種や球根をくださった利用者様のご家族様、本当にありがとうございます!!

今からとっても、楽しみです。

紙飛行機作れますか？

利用者様に、紙飛行を折っていただくとお声を掛けました。
利用者様だけでなくスタッフも、紙飛行機作りに四苦八苦です。
「小さい頃、あんなに作ったのにねえ」「いやー、あれ？忘れたー」「懐かしいねえー」
久々の紙飛行機作りは、とっても大盛況でした。
作った紙飛行機で、的当て大会を行いました。
遠くに飛ばしたくて、力を入れて足を踏ん張りたくなるものなのですが、
遠くに飛ばすコツがあります。
手先だけで飛ばすのではなく、腕を大きく振り体を使ってスムーズに動かすといいようです。



ラジオ体操第二♪

「ラジオ体操第二」の体操、みなさんできますか？
サバティ高知では、毎朝の体操に、ラジオ体操第一を使っております。
第一よりも、少し早い動きでとてもダイナミックな動きが多いです。
先日より、時々この「ラジオ体操第二」の運動を取り入れています。
この体操が第一よりもいいところは、肩こり・首のだるさが解消されるように作られています。
膝を上げたりするエクササイズ効果もあるため、
下肢筋力の強化や体を引き締める効果に加え、
疲労回復や基礎代謝アップにもつながります。
色々な体操を、これからも取り入れたいと思います。



見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・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！

電話  **088-837-1081**

ファックス  **088-837-1082**

 **CAVATY**

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034
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.cavaty.jp/>



2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

10日…… 16日……
19日…… 24日……