サバティ新聞

- 秦野中井店版 -

2023.3月号

脳の活性化

日本の調味料はよく「サシスセソ」の語呂合わせで覚えよと言われていますが、脳の活性化には「カキクケコ」の5つをおすすめします。

「カ」は「噛む」：噛む力が衰えると、記憶をつかさどる脳の海馬が萎縮するそうです。
硬い物もしっかりと噛んで食べることですね。

「キ」は「聞く」：聞き取りづらくとも、しっかりと聞く気持ちが大切ですね!
サバティ秦野中井店のスタッフの声は大きいので皆様には聞こえていると思いますが(笑)

「ク」は「口元」：ニコニコと、よく笑うことを心がけてほしいですね。
ちょっと物忘れをしてクヨクヨ悩むより、まあ良いかと笑い飛ばしてしまうほうが良いです。ただ笑うだけでも効果が期待できます。
利用者様は家庭では見ることの無い、とても良い笑顔で過ごされています。

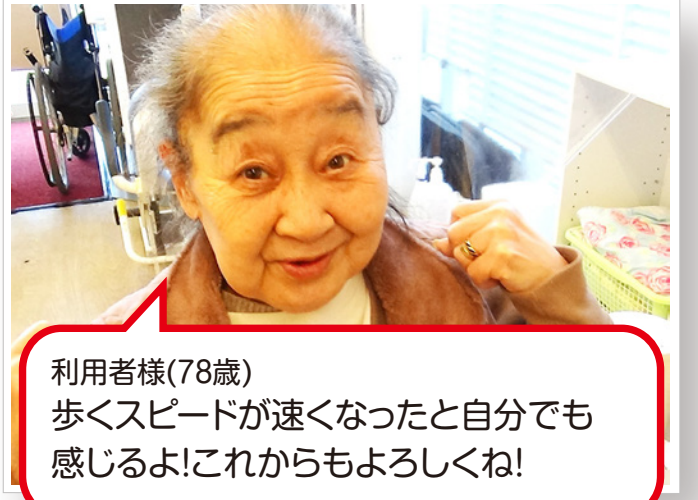
「ケ」は「血管」：動脈硬化は脳梗塞（のうこうそく）の原因になります。
血管をいたわるために食生活を見直し、運動を心がけることが大切ですねー。

「コ」は「交流」：なるべくたくさんの人と話して脳に刺激を与えることが大切です。
大事なのは脳と体を同時に使うことです!

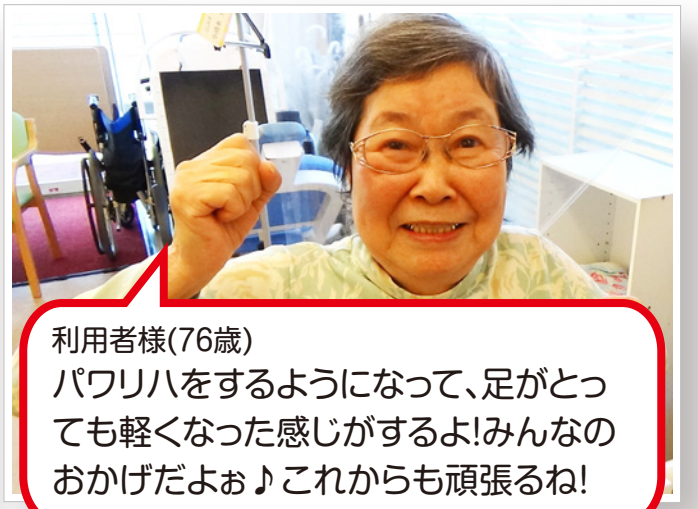
まさしく、大きな声でカウントを数えながらマシンを動かしている、パワーリハビリです。
運動はもちろん、囲碁、将棋など、テーブルゲームでも構わないそうですよ!
人と話す、運動、ゲームなどを楽しむなど脳が活性化されるそうです。
サバティ秦野中井店の利用者様は、スタッフがお願いしなくても率先してお手伝いをしてくれています。
自分がやらなくては…という使命感をお持ちだと思います。
昼食に使用したランチョンマットの片付けや名札集めなど、さまざまなことに感謝しています。
それらの考えや動作も十分な脳の活性化のリハビリですね。
サバティ秦野中井店の利用者様が笑顔を絶やさず元気に日々充実して過ごしていただいていることが脳の活性化に繋がっています。

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(78歳)
歩くスピードが速くなったと自分でも感じるよ!これからもよろしくね!



利用者様(76歳)
パワリハをするようになって、足がとっても軽くなった感じがするよ!みんなのおかげだよぉ♪これからも頑張るね!

スタッフコメント

4月でサバティ歴2年を迎える利用者様。左ひざの痛みを抱えており、歩行の不安定さが気になっておりました。前回のトルトでも、小刻みな歩行を指摘されていたので、転倒に注意しなければいけない状況だったんですよね。
ただ、なんだか最近の利用者様は様子が違う‥?!歩行時のお身体の揺れが無くなり、とっても姿勢が良くなってきたんです☆トルトの結果でも、歩行速度が大幅に改善されていらっしゃいました!!下肢の筋力がついたことで、歩くことに自信が持てるようになりましたね(^^)表情もとっても明るくなりましたよ♪これからも、その笑顔をスタッフに見せてくださいね♥

スタッフコメント

サバティ歴はまだ8ヵ月の利用者様ですが、お身体の変化が凄いです!ご利用開始から元気な様子が印象的でしたが、ご自身では歩行の不安定さを感じており、杖をついて歩いていらっしゃいました。トルトでも、頭部のふらつきや歩行リズムのばらつきが出ておりましたね。でもパワリハに取り組まれてから徐々にお身体が変わり始め、なんと今回のトルトでは17点という高得点が出ました!しかも杖を使用することなく、頭部のふらつきが全くありません!!体幹や下肢の筋力がついたことで、安定した歩行ができていらっしゃいました☆ 一生懸命にパワリハに取り組んでいる富美子さんだからこそ、このスピードでお身体に変化が出たんだと思います!利用者様のパワーを、サバティでもっと見せてくださいね♥

スタッフ紹介

配色のふれ愛　高橋

9月末より配食のふれ愛秦野に勤務しています高橋です。
お弁当を、お届けすると「わぁ～温かい!!」と笑顔
何でも温かいと嬉しいですよねぇ
お弁当も気持ちもあったかく、
お届け頑張ります!(^^)!
よろしくお願いいたします。

3月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

6日……	[redacted]	11日……	[redacted]
13日……	[redacted]	15日……	[redacted]
30日……	[redacted]	30日……	[redacted]

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
機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川
サバティ 秦野中井店
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/