

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2023.3月号

その場足踏み体操

大きな声で元気に数を数えながら、毎朝5setその場足踏み体操を実施しています。終わりに「お家でも、是非続けて下さいね」と、お声を掛けております。

実はこの体操、パワーリハビリの声出しをするために始めた体操でした。パワーリハビリを行う時の元気な声を、利用者様皆さんでもっと出してもらおうと考えたのがきっかけでした。黙々と機械を動かすだけでは、体に対する効果は激減しますし、血圧も上昇してしまうので効果が薄れてしまいます。

この体操を取り入れてからというもの、利用者様皆さんが朝から声に張りが出てきたと感じています。パワーリハビリのカウントを取る声も、みんな大きくなってきました。数を数える脳トレ・有酸素運動に繋がっています。

「その場足踏み体操」は、椅子があればいつでもどこでも座ったままでできる、非常に超簡単で年齢問わずどなたでもできる運動です。足の付け根にある、腸腰筋を鍛えることができる、有酸素運動としての効果も高く、筋肉への負担が少ないのが特徴です。

この体操をわかりやすくご紹介させていただきます♪

1. 椅子に少し浅く腰かけて、背筋を伸ばします。
2. 腕は、前よりも後ろに引くのを意識しながら左右に振ります。
3. 上半身はそのまま動かさず、足だけを足踏みします。

できたら、目安は3分間が良いそうですよ。サバティでは、元気に声を出して数えています。自然な呼吸ができますし、血圧が上がりにくくなります。無理のない回数から始めていき、徐々に増やしていくのがポイントです。

筋肉量の維持や増強には、もちろん運動が欠かせません。筋肉量を維持するためには、少なくとも1日6000～8000歩は歩くことが必要とされています。さらには、筋力を増やすには筋トレが必要です。筋肉量は加齢と共に低下していきませんが、高齢になっても実は筋肉を増やすことが可能です。そして最後には…運動後にはコップ1杯の水を飲むなど水分摂取を必ずお願いいたします。冬でも水分摂取は必須です。



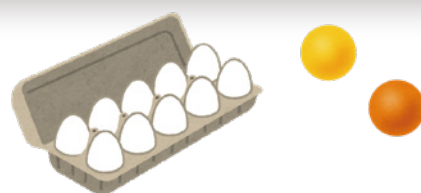
卵パックのレク！

卵をスーパーで購入すると、透明の卵パックに卵が並んで販売されています。箱で卵を購入すると、卵の形に成形された厚紙に卵がズラッと並んでいます。

その廃材を使って、レクリエーションを楽しんでみました。透明の卵パックでは、ピンポン玉が跳ねてしまいうやすいのですが、厚紙ではしっかりとボールが収まってくれるんですよ。

でも！そこはピンポン玉も必死に抵抗してきます。なかなか綺麗に並んでくれないんです。縦横斜めでビンゴのように並んだら、得点GETになるのですが、簡単には並びません。手の長い利用者様は、とっても得ですね。

ビンゴで並ぶと、拍手の嵐です。盛り上がって、大盛況でした。

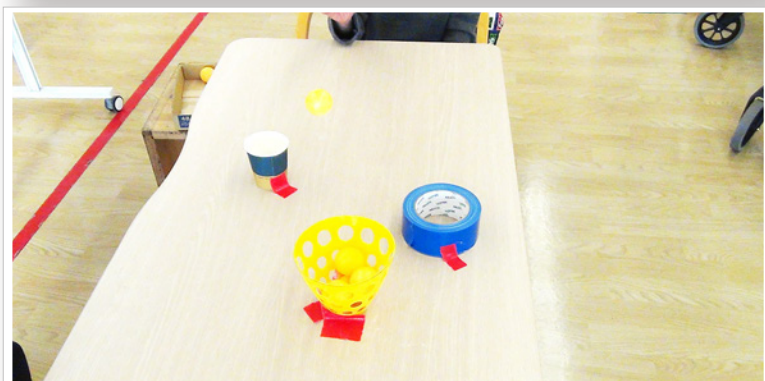
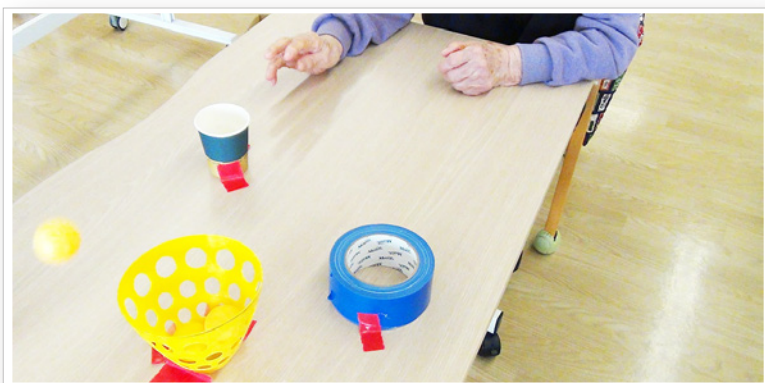


弾いて入れてね～

ピンポン玉って、軽くてとってもよく跳ねますよね。以前は、セルロイド素材だったのですが、ロンドンオリンピック以降にプラスチックへと変更されています。セルロイドの材質が入手困難であり、よく飛ぶために試合ではよくラリーが続くからだそうです。

今日のレクは、1回跳ねさせてからカップに入れようという難関ゲームです。

スタッフが「入るまでやらせてー」と、果敢にチャレンジするも、なかなか入らないのですが…。あれ？どうして利用者様は入るの？入れるカップをガムテープの輪っか・紙コップ・紙皿にしたのですが、とっても不思議。スタッフは、何も入らない。若いはず？のスタッフは、心が折れたゲームでした。



3月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

12日……

30日……

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

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

〒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/>

