

# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2023.6月号

## お家で体操してますか♪

もうすぐ梅雨入りに入ります。梅雨は、みなさんが日課としている散歩ができる日数が、少なくなってしまうですね。今年は例年よりも、1週間ほど遅い予定のようです。雨の日は、どうお過ごしですか？

サバティに来所予定のない曜日は、お家で体操をするのがなかなか難しいというお声をよく耳にします。運動不足は体力や筋力が衰えて、思うように体が動かせず、認知症へとつながる要因にもなります。また、急な激しい運動をすると、転倒やケガをする恐れもあります。寝たきりを予防するだけでなく、日常の動作を持続することができるようになるには、普段からの体操をお勧めします。梅雨の間でも、お家でできる体操・ストレッチを覚えていると、いつでも体操ができるのでこの機会に是非、お家体操を始めましょう♪

朝の体操時にも、お家でやってみてくださいねーとよくお声掛けをしているのが、椅子に座ったままでもできる転倒予防体操です。とても簡単な運動ですので、テレビを見ながらでもやってみてくださいね。



①つま先の上げ下げ  
両足を軽く前に出し、つま先を上げ下げします。  
足を交互に、右・左、右・左と10回



②かかとの上げ下げ  
かかとをしっかりと上げて、かかたを下ろします。  
足を交互に、右10回・左を10回



③膝を伸ばして、3秒キープ  
両足を軽く前に出して、つま先を上げ下げします。  
膝の高さまで、足を伸ばします。

梅雨の時期は、体内に水分を溜めやすくむくみやすくなります。うまく体操を取り入れて、体調不良をみんなで乗り切りましょう。

# サバティ神奈川秦野南店がオープン☆

サバティは高知の他に、神奈川県川崎宮前店・秦野中井店の合計3店舗あります。この5/10より、新たに1店舗がスタートし合計4店舗となりました。

運動系マシン・マッサージ系マシンを中心とした、半日型の機能訓練を行っております。神奈川県の秦野市内に、開設しました。秦野中井店から、車で5分のところ。また新しい店舗情報をお送りしますので、皆様楽しみにしてくださいね。



## 頻りに来店です

1年中見かけるダンゴムシ。この時期は、頻りにホールで見かけるようになり、利用者様がたくましく退治をしていただける光景もしばしばです。つんと触ると、コロんとしてわが身を守るダンゴムシは、夜にうろうろする夜行性です。虫と名前についていますが、本当はエビやカニの仲間。人に害を加えることなく、落ち葉などを食べて土壌を豊かにする益虫ですが、苔・花や野菜まで食べてしまうので、落ち葉などこまめな掃除をし、風通しのいい環境を作ってくださいね。



## 脳トレに参加中

毎日「今日は、何するが?」と、脳トレを楽しみにして下さるので、スタッフも問題製作に意欲がわいている日々です。

「この漢字、覚えたよ」「お陰で新聞を読むのが、楽しかった」という、うれしいお声もいただけるようになりました。野菜や魚へんのつく漢字が、いつの間にかどなたも得意になっておられます。プリント類は、持って帰ってくださる利用者様も増えました。日々の積み重ね時間を、これからも一緒に大事にしていきたいと思っております。



### 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**

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/>



6月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

10日…… 13日……