

サバティ新聞

- 秦野中井店版 -
2023.7月号

ラジオ体操で元気に！

日本人なら皆が知っている「ラジオ体操」

ラジオ体操の音楽が流れると、自然に身体が動き出すくらい、国民的な体操ですよ(^-^)/

ラジオ体操は、「有酸素運動」と「ストレッチ体操」の要素を兼ね備えた運動法だそうです。

全身を使った動き、上肢・下肢の動きがあり、全身を動かすことができます。また動きの中には前屈・後屈やひねり、屈伸など様々な関節運動がありウォーミングアップとしての効果も期待できるとのことですので、パワーリハビリテーション前には、必ず実施しています。

午後のレクリエーション前にも、身体をほぐす目的で実施するときもあります。2~3分程度の体操ですが、一つ一つの動きを丁寧にすることで心拍数が上昇し、汗ばんでくるくらいの運動になります。

その動きの中には、肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛の予防が期待できる体操が含まれているとのこと。体操の効果を高めるために、スタッフが意識して行っていただく声掛けもしています。

【ラジオ体操で意識すること!!】

1. 指先までしっかりと伸ばす
2. 呼吸しながら行う
3. 動かしている筋に集中して行う

意識して体操し、より良い効果を得ることができます!!

運動は習慣化する事が大切です。短時間運動で、代謝アップし毎日元気に過ごしましょう(^-^)



脱！！脱水

脱水症を予防するには、体に必要な水分を定期的に摂取する必要があります。

1日に1,000~1,500mL程度の水分を摂ることが必要とされていますが、どうしてもトイレに行くのが億劫になり水分摂取量が少なくなってしまう方が多くなっています。

起床時、毎食時、10時、15時、就寝前に、コップ1杯(200mL)の水分を摂取することを心がけ、のどが渴いていなくてもこまめに飲むことがポイントです。

サバティを利用中は都度、水分摂取していただいていますし室内の温度管理ができていますが、ご自宅ですと温度管理ができず水分補給も足りず脱水症状になってしまう危険性があります。

そのため、利用者様にはサバティを利用中は、約700~750mlの水分提供させていただいています。

水分を補給できるのは、飲み物だけではありませんので、水分を多く含むフルーツ、ゼリーや水ようかんなどの水分を凝固させたものからも水分を摂取することが可能です。

「水を飲まなきゃ」と本人が意識しなくてもおいしく食べられるため、自然と水分を摂取しやすくなります。

今年の夏も暑い~脱水症に気を付けて元気に乗り越えましょう!!

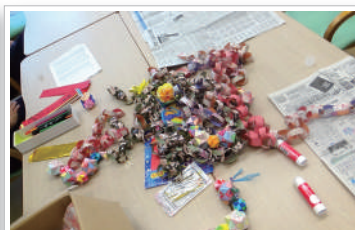


七夕飾り準備中

毎年恒例の七夕飾り今年もみんなで準備を進めております。

どんな飾り付けがあるか楽しみにしててください!!短冊に書かれたお願いごともお楽しみに~!(^^)!

飾りの準備を快く引き受けてくれました利用者様ありがとうございます!



見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	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

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒259-0151
神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3
<https://www.cavaty.jp/>

7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

17日…… 24日……