

サバティ新聞

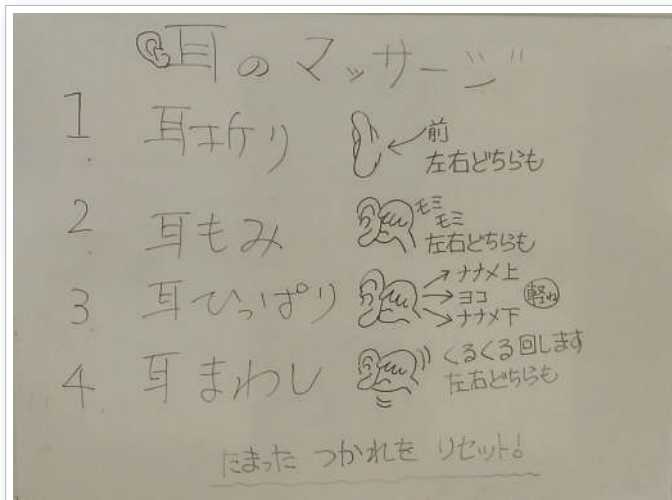
- 秦野中井店版 -
2023.9月号

血流を良くし、脳をイキイキ！

“耳マッサージ”は、血流をよくして、脳にエネルギーを届けて活性化させることに効果的です。耳には、体全体につながる12全ての経絡があります。経絡とは中医学の考えで、“気”が通る道。つまり耳を揉むだけで全身の血行促進につながるのです。



耳には200を超えるツボがあるので、耳の後ろ側、外側・内側など全体を刺激することが大切なのです。



1. 耳折り

ギョウザのような形に耳を後ろから押さえて前に折ります。全体を刺激し、血流を一気にアップします。

2. 耳もみ

耳の外側上部から耳たぶにかけて指で押し、満遍なく刺激していきツボを細かく刺激するイメージです。

3. 耳ひっぱり

揉みきれないツボにアプローチ。親指と人差し指で耳をつかみ、両外側にひっぱり数秒間キープし、勢いよくパッと手を離します。

4. 耳まわし

親指と人差し指で耳をつかみ、外側にひっぱります。数秒間キープしたら、上から下へ向かってぐるりと回します。耳を全方位に動かし何度か繰り返します。

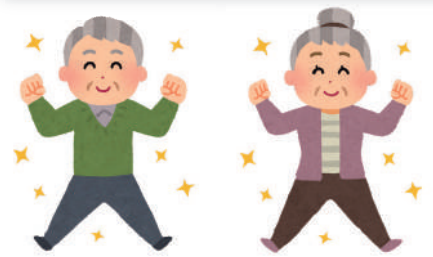
“耳マッサージ”は1分～3分くらいの短時間でOKです(^^)／

始めてみると痛気持ちいいと感じ、全身がポカポカするはずですので、楽しみながら行ってみてください!!

楽しいという感情も、脳にとってはいい刺激となり大歓迎なのです。

そして、一番大切な笑顔(サバティの利用者様の笑顔は素晴らしいですよ～)

笑顔は生きる原動力!!どんな薬よりも元気になります(^^)♪



熱闘！甲子園

毎年恒例になっております、夏の甲子園!

午前中はパワーリハビリ中ですので、応援は昼食後でしたが…

決勝が行われた当日は14時からの試合でしたので皆で応援することができました!!

13時から男性の入浴が開始されましたが高校野球見たさに通常より着替えが早いこと(笑)
慶応高校が連覇を目指した宮城の仙台育英高校に8対2で勝って優勝しました。

慶応は大正時代の第2回大会以来、107年ぶり2回目の優勝です。

105回の歴史を数える夏の全国高校野球で、慶応の107年ぶりとなる優勝は前回の優勝から最も間隔が空いた優勝とのこと!!

野球のルールを知らない女性利用者様も、暑い中頑張っている球児に「頑張れえー」と応援していました。



スタッフ紹介



岡元 良美

5月よりサバティ秦野中井店の看護師として勤務させていただきます。利用者様の健康への、お手伝いをさせていただきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

9月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1日…… 5日……
7日…… 11日……
11日…… 13日……
16日…… 20日……
20日…… 23日……
30日……



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

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

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/>