

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2023.10月号

敬老の日 剣術ショーが開催されました！

先日9月18日敬老の日に、当施設のスタッフ、戸沼さんが剣術ショーを開催してくれました。華麗なる剣の舞を舞ってもらいました！普段めったに触ること、持つことのない日本刀のレプリカをみんなで持ってみたり、即席の立ち合いをやってみたり。利用者様がそれぞれ楽しんでいただけたようです。



音楽に合わせて剣術を踊ってくれました



扇子を使って踊ってくれました



立ち合い気合充分！



切られた～



利用者様刀を持つ



みなさん、楽しんでくれました～

良い睡眠

平均睡眠時間8時間とすると、人生の1/3は睡眠です。とても大切なのですが、皆さんはよく眠れていますか？よく眠るためには以下のことが大切だそうです。

○体内時計のリズムを保つ

- ・毎日規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセットする。
- ・休日でも平日と同じ時間くらいに起きる。
- ・寝る前にスマホやパソコンは控える。

○定期的な運動習慣を身に付ける

- ・負担が少なく、長続きするような有酸素運動、散歩がおすすめ。

○昼寝は15～20分程度にする

- ・夕方以降の昼寝は夜に睡眠に影響を与えるため、我慢をする。

○効果的な入浴をする

- ・就寝前の2～3時間前に40度以下で20～30分ゆったりとつかる。

○就寝前の緑茶やコーヒー等のカフェイン・アルコールを避ける

○頭を空っぽにする

- ・その日のうちに解決できないこと、心配事や気になっていることを日記でもメモでもかまいません。紙に書き出すことです。



睡眠時間

110万人超の男女を対象に約6年間追跡調査。睡眠時間と死亡リスクの関係を見た米国での研究では、睡眠時間が7時間の人が最も死亡率が低く長寿でした。8時間を超える睡眠時間の人は死亡リスクが上昇したそうです。

10月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

4日……	10日……
12日……	13日……
19日……	21日……
25日……	28日……

今月の問題

タ	リ	ゴ	ナ	ナ	バ	ク	カ
ン	ヤ	ワ	オ	カ	シ	ー	パ
ポ	マ	ム	マ	コ	ズ	イ	ズ
ポ	レ	ス	ロ	ヒ	ナ	ル	ン
ツ	ソ	モ	タ	ツ	ン	モ	レ
コ	ウ	タ	プ	ー	チ	ヨ	マ
ト	ヨ	ル	ン	ノ	ド	ー	モ
ア	タ	ヒ	コ	バ	タ	ー	ズ

11種類の黄色い物の名前を

タテ・ヨコ・ナナメの中から探してください。
ヒント：下から上、ナナメ下からナナメ上にも隠れています。

【先月の答え】

- ①オーストラリア
- ②スペイン
- ③シンガポール
- ④アメリカ
- ⑤ウガンダ
- ⑥ケニア
- ⑦イタリア
- ⑧コンゴ
- ⑨フランス
- ⑩ニホン
- ⑪カンコク
- ⑫ペルー
- ⑬モンゴル
- ⑭タイ
- ⑮ウクライナ

見学・体験、随時受付中！

	月	火	水	木	金
午前	○	×	○	○	○
午後	○	○	○	○	○

・営業時間： 9:30～12:30 / 13:30～16:30
どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **044-857-3314**

ファックス **044-857-3314**



CAVATY

サバティ 川崎宮前店

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
1475502173

〒216-0035
神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>

