

サバティ新聞

- 秦野中井店版 -
2023.11月号

ブーム！！

午前中は男性利用者様がパワーリハビリを頑張っているなか、女性利用者様は午前中に入浴！入浴後は女子会で話が盛り上がっています。しかし最近では、間違え探しや点つなぎ等の脳トレをしています。

必死に考えて取り組んでいらっしゃるんですが…隣同士確認しながらですので話は止まりません。女子ですからね(笑)同じテーブルで見守りながら仕事をしているスタッフは皆様に話しかけられて中々作業が進みません。(笑)

午前中にパワーリハビリを終了した男性利用者様も気になるようで、「何の問題やってたの?」「自分も挑戦したい」等、興味深々で囲碁・将棋をされない方は、脳トレに集中しています。

(新しいことに挑戦することは素晴らしいと思います。)

一日最後のプログラム!レクリエーションでは、機能訓練を兼ねたゲームはもちろんのことリズム体操を取り入れることが都度あります。以前は童謡でゆっくりとでしたが、「瀬戸の花嫁」「水戸黄門」等の元気な曲に合わせて歌いながら体操を実施します。

リズム体操は、以下の効果があるそうです。

- ①脳の活性化に役立つ
- ②心身機能の維持を助ける
- ③脳への血流アップ

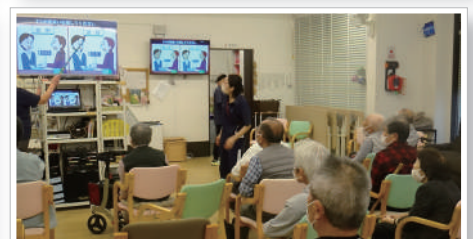


身体を動かした後は、テレビ画面をみながらの間違え探し!!

利用者様はもちろんのこと、スタッフもドライバーさんも中々見つからない所を必死に探し大騒ぎ~(^^♪良くみるサバティ秦野中井店のあるあるの光景ですけど~ホント賑やかですからねえ。

身体も口も動かし充実した一日お疲れ様でした。

利用者様が1日充実し笑顔で過ごしていただけるために、スタッフ一同色々考えてるサバティ秦野中井店スタッフ一同です!(^^)!



季節を感じて

送迎中には、様々な景色をみることで季節を感じます。利用者様は出かけることがほとんど無く唯一送迎車の中からの景色で季節を感じ喜ばれています。秋が訪れ送迎車の中からは、柿や栗美味しそうな食べ物や少しづつ雪が降り始めた富士山が目にはいってきます。朝から送迎車の中は大盛り上がり～「柿が美味しそうだね!」「やっぱり富士山に雪が積もると壮大だ～」等、色んな話題でいっぱいです!「もうサバティに着きましたね!」天気良い日には「このままドライブに行きたいよね!」なんて冗談も出ることもあります。季節の変わりを身近で感じていただいています。追伸)サバティ秦野中井店の道路向かいにある家の庭には、柿と柚子の木が有ります。色の変りや大きくなるのが気になる様で観察されている利用者様もいらっしゃるんです(笑)



柿

送迎車からみる柿ではなく、ご自宅に色々な果物の木がある利用者様もいらっしゃいます。サバティ秦野中井店の利用開始時より、とても元気になられ自身で柿の収穫ができて喜んでいる方がいらっしゃいます。家族様は心配でしかないとのこと!転倒に気をつけてくださいね!!「柿が色づくとも医者が高くなる」という言葉が伝わるように、柿を食べると、医者の仕事が減るほど健康になれるとされているそうです。

※柿の期待できる効果・効能

①悪玉コレステロールを減少

柿に含まれているタンニンやペクチンは悪玉コレステロールを減少させるといわれています。悪玉コレステロールは高血圧の原因になり、動脈硬化や脳卒中を引き起こす要因になることも。タンニンやペクチンはそれらを防ぐ期待が持てる栄養素です。

②整腸効果

柿に含まれる食物繊維は、水分を吸収してふくらみ腸を刺激して運動を活発にして便通を促進するといわれている栄養素とのことです。同量の重さでいえば、干し柿には多く含まれています。ペクチンには整腸作用があり、便秘予防の効果が期待され、タンニンには下痢止めの効果があると考えられていて、腸内環境を整えてくれる期待が持てます。

③免疫力向上

ビタミンCは、血管・皮膚・骨を強くする効果があるそうです。風邪の治りを早くする(ウイルスと戦う白血球のはたらきを高める)若々しく元気な体を維持する(老化や病気のもととなる活性酸素を除去する)鉄分の吸収を助ける、コレステロールをおさえる等、様々の効果があるそうですが食べ過ぎに注意ですね!



11月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!



1日…… 7日……
11日…… 14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/>