

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2023.11月号

朝から元気に百歳体操♪

「いきいき百歳体操」は、椅子に腰掛けて準備運動・筋力運動・整理体操の3つの運動を1つに凝縮した高知県発祥の体操です。米国国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考にし、高齢者が要介護状態に陥らないよう、いきいきとした生活を送れることを目指し、高知県が平成14年に開発したおもりを使った筋力体操です。

毎日午後から取り入れていたこの百歳体操を、午前中でもやりたいとのリクエストがたくさんきました。高知市外・高知県外を含めると約1,500か所を超える会場で実施されている運動です。会場はわかるけれど、きっかけがない・知り合いが居ないから行きにくいなどの理由をよく耳にしました。とても暑くて会場に行けない・一人ではちょっと遠い…そんな不安も、もう大丈夫です。毎日午前中も百歳体操を実施します。さあ!みんなで元気に百歳体操しましょう〜♪

サバティでは、負荷のおもりは使用しません。10段階の調整をしながら本来はおもりをつけますが、どなたでもできるようにしたいので、サバティでは負荷なしで体操をします。ご自宅でも一人でされたい方は、ペットボトル500mlの容器をご用意され、お水で重さを調整してみてくださいね。

この「百歳体操」をしたらどうなるの?

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。「もう今から頑張っても…」そう思っておられませんか?実はなんと!体力は90歳からでもつけることができますよ。また転倒しにくい体になりますので、骨折して寝たきりになることを防ぐ効果もあります。

また体操中は「1.2.3」と、パワーリハビリと同じように数を数えています。パワーリハビリと同様に一緒に声を出しながら、是非体操を行ってください。息を止めながら筋力運動を行うと、血圧の上昇を招いてしまうこともあります。体調がすぐれない時や、関節・腰が痛い時は無理をせず、痛みのない範囲で行っていきましょうね。



夜はよく眠れますか？

急に朝晩の温度差がかなり出てきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいと言われてしています。体調不良を起こしやすくなり、発熱やだるさなどの全身症状が起きることもあります。決まった時間に寝起きし、栄養バランスの良い食事摂るように心掛けましょう。しっかりと睡眠を取ることで、心と体のメンテナンスをすることができますよ。



待ち遠しいですね

利用者様のご家族様より、サバティ花壇にお花の苗木をいただきました。なんと、土や肥料までお世話してくださいました。コスモスの花だそうです。種も蒔かせていただいたので、一面に花が咲くのが今からとっても楽しみです。いらないお花の種がありましたら、花壇に蒔かせて欲しいので是非宜しくお願いいたします。



スタッフ紹介

10月より新しいスタッフが加わりましたので、ご紹介させていただきます。

高橋 理菜

わからないことだらけですが、精一杯頑張ります。

一日の利用者様の入浴担当になることが多くなりますので、宜しくお願いいたします。



前田 夏深

介護の仕事は初めてです。色々なことを勉強しながら、たくさん笑顔溢れる毎日にしたいです。宜しくお願いいたします。



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/>



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……	5日……
10日……	16日……
20日……	25日……