

# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2023.12月号

## 百歳体操慣れましたか？

今年の高知新聞の敬老の記事では、100歳以上がなんと!987人もいらっしゃいます。そのうち90%が女性で、893人もおられる長寿の県となりました。多くの方が長生きできる時代となりましたね。今高知では、「健康寿命の延伸」に重点を置いています。では、この「健康寿命」ってどういう意味でしょうか?「人の助けを借りずに日常生活の動作が一人ででき、健康的な日常が送れる期間」のことをいいます。国も高知市も、重点施策としています。

健康寿命の効果が得られるようにするために必要な方法は何でしょうか?

「健康寿命を延ばす方法」は4つ!

### 運動

筋肉を強くするための定期的な運動をする。  
いきいき百歳体操をすれば、いくつになっても筋力を強くすることができるのは確かです。

### 栄養

筋肉の成分であるタンパク質を摂っていくこと。食習慣・食事内容を見直してみませんか?

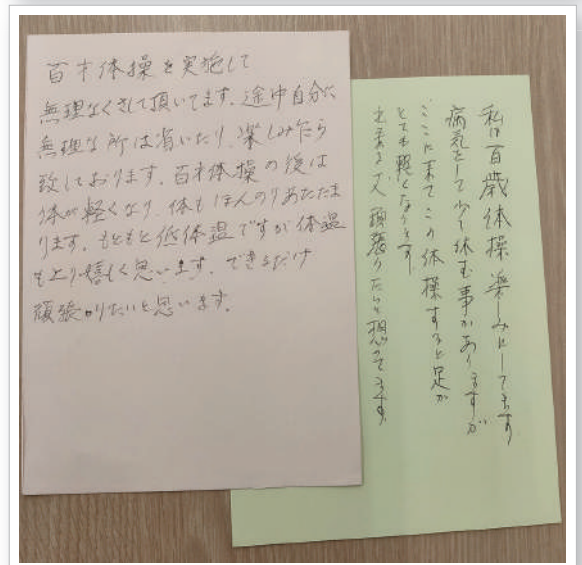
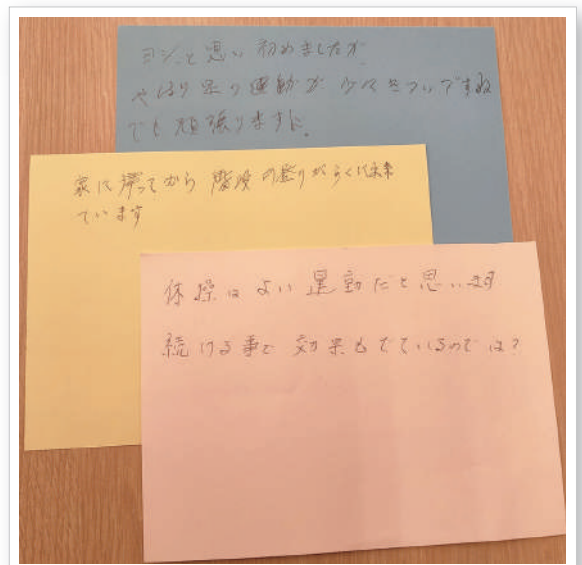
### 口腔

噛む力と飲み込む力を強化していきましょう。

### 社会参加

仲間と一緒に活動をする。サバティにきて、利用者様と交流する機会を増やしてみましょう。

「いきいき百歳体操」を頑張っておられる利用者様から、とても嬉しいお手紙を届きました。抜粋して掲載させていただきます。



## コスモス満開♪

前回ご紹介した利用者様よりいただいた花壇のコスモスが、満開となり見頃を迎えました。とってもきれいです。また沢山お花の種や球根もいただき、植えさせていただいています。これから楽しみです。窓越しのソファへ集まってお話され、満開の笑顔の花も咲いています。花は、心が和みますね。



## ゆず風呂 あったかいんだから～♪

今年も、利用者様のご家族様からゆずをいただきましたので、入浴時に浮かべさせていただきました。ゆずの入った浴槽から立ち上るいい香りがホールにも充満し、入浴しない利用者様もとっても幸せな気分になれました。ゆず風呂に入った利用者様は「いつもより体がぽかぽかして気持ちいい～」と、ツルツルになった素敵な笑顔を頂戴しましたよ。



### 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/>



### 12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

7日…… 8日……  
10日…… 24日……