

# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2024.3月号

## 体、動かしてますか？

朝晩の温度差があるものの、運動や体操するにはいい気温になりましたね。「お家で運動してる？」とお尋ねしてみると「家ではやらん」「誰かおらんと一人では無理」と、ほとんど同じ答えが返ってきます。

一人で運動をしても、よく続いて三日と言われていています。この「運動が続かない」理由は、何でしょう？「面倒くさい」「忙しくて時間が取れない」「しんどい」このどれかの理由に当てはまるのではないですか？家にいたら、あれやこれやなかなかゆっくりと時間が取れないですよ～「明日から体操しよう」と、ついつい一人だと怠けてしまいがちになります。

家では続かない体操でも、サバティにきてお話ししながら体操をすることでどうでしょう？みんなでやるという楽しさ・運動して体がスッキリした爽快感・決まった時間にする習慣化・目的を持った計画性により知らず知らずのうちに運動が楽しくできていると思います。まず、お家から出てサバティに来所しましょう！でも…不調がある時は、無理をしないでくださいね。

サバティでは、「パワーリハビリ」というマシントレーニングを用いています。

①病気やケガなどによって低下した機能を回復させたり、元の状態に近づける

②運動機能・身体機能を向上させる

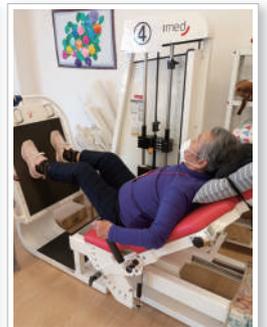
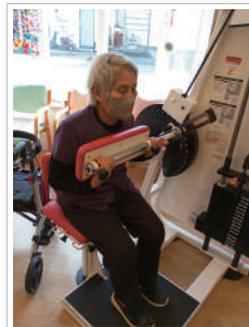
③自立した生活を送れるようにする



リハビリを行うことで運動機能を維持し向上させると共に、自分でできることが増えていくので、少しずつ自立した生活が送れるようになってきます。

リハビリ専用のトレーニングマシン6台を使用していますが、正しく座り軽い負荷をかけながらゆっくりと正確な運動を繰り返すことによって「座る・立つ・歩く」基本的な日常動作に必要な筋肉を刺激していきます。動かさなかった筋肉を再び活動させ徐々に無理なく動かせるようになっていきます。

「こんな軽い負荷では、運動した気にならない」と言う方が、たまにいらっしゃいます。マシントレーニングでは心臓に与える負担は、入浴よりも軽い負荷を使用していますので、どなたでもトレーニングができるようになっています。活動していない筋肉の再活性化を目的としたパワーリハビリの効果・目的を考え、カウントの声出しをして不調の改善と予防をしていきましょう。



# 歩きましょう♪

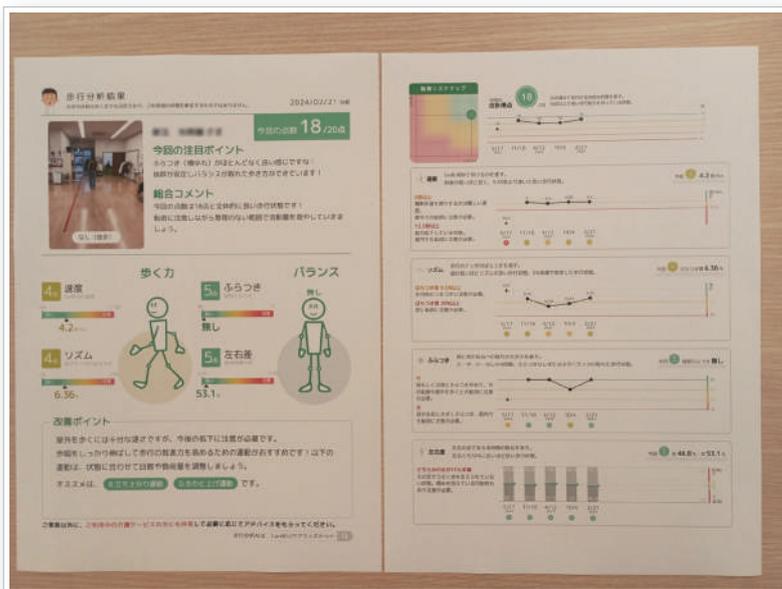
パワーリハビリを終えたら、ホール内を歩かれる方がかなり増えてきました。ただ歩くだけではなく歌を歌ったり、しりとりをされたり歩行訓練を楽しい時間に変えて頑張っておられます。靴は、ご自身のサイズに合った靴を履いておられますか？歩きやすい靴は、より一層歩行を楽しく感じさせてくれます。靴底が滑りにくく、つま先やかかとがしっかりとした運動がしやすい軽い靴を選んでくださいね。



定期的に歩行の動画「トルト」を撮らせていただいています。転倒に関する4つの項目について、歩行速度だけではなくふらつきや歩行のテンポ等を数値化し、歩行状態を分析したものの「コミュニケーションシート」を活用しています。歩行時の改善ポイント、オススメの運動をうまく活用しながら、転倒しないよう気を付けて歩行をしましょう。



サバティで、歩行数値が一番いい利用者様のシートです。



## 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**

サバティ高知河ノ瀬店

機能回復リハビリスタジオ **サバティ高知**

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/>



3月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

12日…… 24日……  
 30日……