

# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2024.4月号

トルト大好評！！

パワーリハビリ終了後、歩行訓練頑張っていますか？運動意欲は、以前と比べてみて低下されていませんか？

「昨日たくさん歩いたから、今日もうええわ」「機械だけでだれた」そんなお声を耳にすることがあります。ドキッとされた方おられるかな～皆さん、運動意欲が低下されていませんか？

運動意欲が低下する原因は…

- 運動による変化が実感できていない
  - 運動の目標がなんとなくぼんやり
- きっとこの理由ではないでしょうか。



今回の体力測定時に撮影させていただいた「歩行状態を数値化したトルト」の見方はもうわかりましたでしょうか？歩行状態の「見える化」により、歩行状態が数値化されますので、前回よりもどうなったのかという振り返り・分析に是非役立てていただけるものだと思います。

普段の歩行状態を分析させていただくために「いつも通りの速さでいいですよ～」と、声掛けいたしました。ご覧になられた数値は、今回いかかでしたでしょうか？

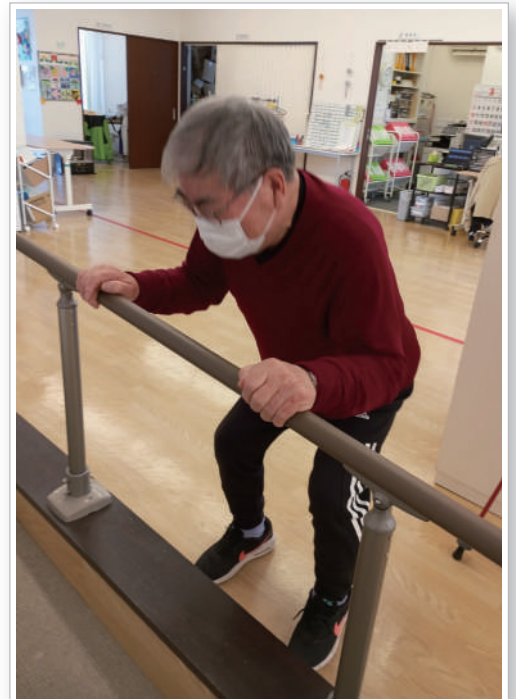
この「トルト」を見られ、早くも嬉しいお声が届きましたよ♪  
少しご紹介をさせていただきますね。

○自分の体に、ふらつきがあるとおもっちゃったがよ。左右差がほとんどのうて安心したがやき。この日足が痛かったが。「どちらかの足が35%未滿」という数字が出ちよってびっくりしたで。ようわかるね～。

○自分は、転倒リスクはないと思とったに。黄色い部分に印があったき驚いたちや。

○歩く速さが、前よりも落ちちゅうことがわかってよかったちや。前は渡れちよった横断歩道を渡るのが、時々しんどい思いよった。これからは、無理に渡らんづつ、信号が変わってから歩こう思いゆうよ。

外出するには、いい季節になりました。転倒されないように気を付けながら、暖かい春を感じてみてはいかかでしょうか？



# ありがとうございます♪

「何かお手伝いある?」「何かしようか?」と、暖かいお声を掛けてくださり本当にありがとうございます。いつも、甘えさせていただいております。これからもいっぱい宜しくお願いいたします。



# 楽しみです～!

年末にいただいたヒヤシンス・チューリップの球根を、サバティガーデンに植え終わりました。アニメ映画のように、一気に芽が出たらいいですが…どんなかわいなお花達に会えるのか、今から利用者様みんなとっても楽しみにしています。毎日、外を眺めています!



4月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1日…… 12日……  
16日……

## 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/>

