

サバティ新聞

- 秦野南店版 -
2024.8月号

機能訓練

サバティは運動を提供させていただき、利用者様の機能回復のお手伝いをさせていただいています。「歩けなくなる前に運動しなくちゃね」「前みたいになんかと歩けるようになりたいよ～」なんて言って、自ら進んで運動している利用者様の多さにはびっくりしますね。「サバティを休むとやっぱり体がダメなんだよね～」と休まれた後に来られた利用者様が言っていました。運動は継続することが大事ですね。そんなサバティでは、利用者様がどのような機能訓練をしているのか一部分ですがご紹介させていただきますね。



ランニングマシン

外に散歩に行かなくても安全に歩行訓練ができます。車にぶつかることはありません(笑)



メドマー

本格的な空気圧を活用したマッサージマシンです。気持ち良すぎて気が付けば「夢の中」の人が多数います(笑)



エスカルゴ

ペダルを回して股関節、太もも、ふくらはぎの運動です。実はマシンが自動で回すので楽しながら運動できます(笑)



自転車

まさに下半身の筋力強化にふさわしい自転車の運動です。テレビを見ながらのんびりサイクリングなんて素敵でしょ(笑)



ありんこ

上半身のウェイトトレーニングの代表マシンです。「うおーやー」と叫んでいないですよ(笑)



ブルブル

振動で下半身の筋力を活性化します。終わった後もしばらくブルブルしている感じがします(笑)



フット

ふくらはぎと足の甲と裏をもみもみします。足のむくみも一発解消。とは簡単にはなりませんよ(笑)



滑車

自分の力加減で肩の上げ下げ運動ができます。肩が上がらなくなると洋服が着れなくなるので必死です(笑)

サバティにはホームページがあるんです。秦野南店だけではなくその他の店舗の情報も満載です。スタッフのブログも掲載されていますので是非一度見にきてくださいね。



サバティ秦野南店

https://www.cavaty.jp/hadano_minami/

熱中症

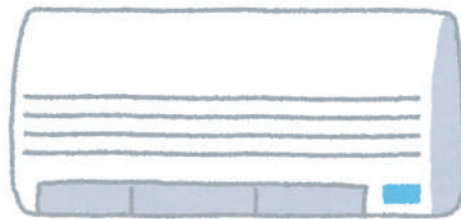
昨年は、日本の平均気温が統計開始以来最も高く、「過去最も暑い夏」となりましたが、今年はそれをしのぐ猛暑になると言われています。皆さんも感じられていると思いますが、今の暑さは昔の暑さとは違いますね。一昔前は気温30度を超えたら「暑い」と言われていた時代から、今では35度位を平気で超えてきますね。それが何日も続く今日この頃です。覚えていますか？昭和の時代は熱中症は日射病と呼ばれていました。それが平成12年に熱に関わる病気は全て「熱中症」と決めたそうです。その意味は「熱による中毒」だそうです。いずれにしても昔と違う暑さなので、私たちもその時代に合わせた対策をしていかななくてはなりませんね。「クーラー嫌い」「トイレが気になるから水分取らない」などをいまだに言っていたらダメです。熱中症の対策を頭に入れてしっかりと実行しましょうね～。

《暑さに負けない体力づくり》

- ①「水分」をこまめにとる
- ②「塩分」をほどよくとる
- ③エアコンなどを使用して生活環境を整える
- ④丈夫な体を作る

《日頃の工夫》

- ①気温と湿度を気にする
- ②室内を涼しくする
- ③衣服を工夫する
- ④日差しを避ける
- ⑤冷却グッズを身に着ける
- ⑥飲み物を持ち歩く
- ⑦休憩をこまめにとる



次回予告

夏の甲子園

今年も「あれ」やります。



見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・営業時間：9:00～12:00 / 13:30～16:30
どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話

0463-83-8121

ファックス

0463-83-8120



CAVATY

サバティ秦野南店

介護保険事業所番号
1492800329

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒257-0034
神奈川県秦野市大秦町2-21

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>



8月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

8日……
25日……