



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2025.5月号

## 体力測定

4月の体重と体力測定が、始まりました。体重は毎月定期的に計測していますが、なかなか減りませんよね～。実際よりも衣類の分を1kg減らしてはいますが、それでも1枚上着をまだ脱がれる方もいらっしゃるようですよ。「こないだ計ったのに、また計るが?」という質問が時々あるのですが…。定期的に計測することで、急激な増減がないかを確認し、栄養状態・健康管理の変化を早期に発見できるようにしています。毎月の体重計測に、引き続きこれからもご協力お願いいたします。

「TUG」って、ご存知でしょうか?「歩行能力やバランスを評価するテスト」です。椅子からご自身で立ち上がり、3メートル先の目印を回って再び椅子に座るというテストをしました。このテストは、転倒予防のリスク予測・運動機能の評価に活用されているもので、一般的には13.5秒以上で転倒リスクが高まると言われている大事な評価を表しています。「トルト」の数値をみていただき、歩行の目安として是非ご活用ください。

ふらついたり転倒しそうな時に近くの物をつかんだり、ストレッチの体操をする際、握力がないとどうなるでしょう?掴むことができないと転倒してしまい、大事故につながることも予想されます。全身の筋力と関係し、転倒リスク・健康状態を知る重要な指標として握力も計測しています。腕を下げた状態にて握力計を使用し、左右測定しております。握力の低下は、心血管疾患や脳卒中のリスク予想にも関係していますので、脚力同様に低下予防の運動を是非取り入れていただきたいと思います。

改善ポイントの体操として、トルトの表の下部には「オススメの運動」が記載されています。お1人ずつに合った体操になりますので、その日の体調に合わせてやってみてくださいね。



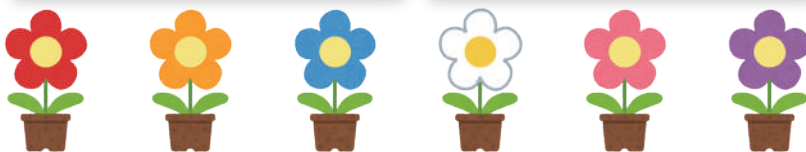
# 祝！！10年！！

この4月、サバティを利用されてから10年を迎える利用者様をご紹介させていただきます。利用者様の机上のチリ箱は、なんと！利用者様がずっと折ってくださっています。スタッフが並んで一緒に折って見たのですが、作成のスピードはとても速くて追いつきませんでした。また暖かくお話上手なお人柄は、いつの間にかいつも笑顔の輪が広がります。「もうはや10年来たかえ～、忘れよった。まだまだ頑張るで～」と、リハビリへの熱い意欲を話してくれました。楽しい時間を過ごしなが、皆と一緒に頑張りましょう！！



## 満開

利用者様のご家族からいただいたチューリップの球根が、とってもきれいに見事に咲きました。色々な球根は、道を通る人々の目も楽しませています。たくさんの人の目や気持ちも和ませてくれ、会話も弾みましたね。貴重な体験をさせていただきましたこと、感謝の言葉しかありません。たくさんの球根、本当にありがとうございました。



5月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

3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/>

