

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2025.8月号

100年後の気候

連日の猛暑、皆さんお体は大丈夫ですか?「一昔前はこんなに暑くなかったわよね～」なんて言っている利用者がよくいますが、統計的には30年前と比べて2.3度上がっているそうです。では100年後はどうなるのか?気象庁の予測があったので載せてみました。世界で温暖化対策を取らない場合、平均気温が4.5度上昇して熱帯夜が40日増加するとなっていますね。なんかゾッとしますね。人間の体は耐えられるのでしょうか?そこで!今月号は健康に関する脳トレをたくさん出しますので、100年後に備えてくださいね～(笑)「答え」は裏面に記載してあります。問題を解き終わってから見てくださいね。

みんなでチャレンジ!

脳トレ問題

	2℃上昇シナリオによる予測	4℃上昇シナリオによる予測
年平均気温	約 1.4℃ 上昇	約 4.5℃ 上昇
猛暑日の年間日数	約 2.8 日 増加	約 19.1 日 増加
熱帯夜の年間日数	約 9.0 日 増加	約 40.6 日 増加
冬日の年間日数	約 16.7 日 減少	約 46.8 日 減少

01 タンパク質を手軽に摂ることができるお豆腐。お豆腐と一緒に食べると、栄養が増す薬味はどれでしょうか?

1. みょうが 2. 鯉節 3. ネギ

02 体調が悪い時に良いと言われている匂いはどれでしょうか?



1. フローラル
2. ミント
3. ヒノキ

03 一日のうち何時間立って過ごすことが健康に良いのでしょうか?

1. 3 時間
2. 8 時間
3. 12 時間



04 老化を防ぐために飲むと良いと言われている飲み物は飲み物はどれでしょうか?

1. レモンジュース
2. トマトジュース
3. 豆乳



05 殆どのエスキモーの人は生活習慣病にならないと言われていますがその理由は为什么呢?

1. 肉をよく食べるから
2. 野菜をよく食べるから
3. 魚をよく食べるから



06 歯磨きの正しい磨き方はどれでしょうか?

1. 順番を決めて磨く
2. 歯ブラシを大きく動かしながら磨く
3. 力を込めて磨く



07 温かいお茶に何かを入れると二日酔いに効くと言われていますが何を入れると良いのでしょうか?

1. 梅干し 2. こんぶ 3. さとう

08 便秘解消するために効果のある食べ物はどれでしょうか?

1. 納豆 2. こんにゃく 3. 大根

09 「よく〇〇する」は免疫力を上げる効果があります。その方法はどれでしょうか?

1. よく歩く 2. よく話す 3. よく笑う

サバティにはホームページがあるんです。川崎店だけではなくその他の店舗の情報も満載です。是非一度見に来てくださいね。



サバティ川崎店

<https://www.cavaty.jp/kawasaki/>

みんなでチャレンジ!

脳トレ 答え

01 答え 2. 鯉節

豆腐にはアミノ酸が多く含まれていますが、メチオニン、リジンというアミノ酸が不足しています。鯉節にはこの二つのアミノ酸が豊富に含まれているほかビタミンDも豊富なため、カルシウムの吸収を助けてくれます。

04 答え 3. 豆乳



豆乳にはビタミンEが含まれており血管の中にあるコレステロールを洗い流す作用があります。
老化を防ぐだけではなく動脈硬化の予防にも繋がります。

07 答え 1. 梅干し



梅干に含まれているクエン酸は二日酔いで調子が悪い日には温かいお茶に梅干を入れて飲むのが良いとされています。

02 答え 2. ミント



ミントの匂いには鎮静作用があり喉が痛い時や鼻がつまる時には効果があります。
スッキリした香りなので仕事や勉強に集中したいと思った時はおすすめの匂いです。

05 答え 3. 魚をよく食べるから



血液中のコレステロール値を下げる作用のある魚の油にはエイコサペンタエン酸という多価不飽和脂肪酸が含まれており、動脈硬化や高血圧などの成人病を予防します。

08 答え 2. コンニャク

大部分が水分で残りはグルコマンナンという成分でできています。腸内に消化されず残った食べ物や毒性物質を体外に流してくれる作用があり便秘になりづらいと言われています。

03 答え 1. 3 時間

肩こりや腰痛・背中の痛み、心臓病、糖尿病等は1日3時間立ったことでの消費するカロリーが予防対策となります。但し、無理をしない範囲で行うことが大切です。

06 答え 1. 順番を決めて磨く



歯磨きは、口の健康だけでなく全身の健康にも大きく関わっています。
歯磨きの順番を決め丁寧に磨くことで、虫歯や歯周病を予防するだけでなく全身の健康寿命に貢献することができます。

09 答え 3. よく笑う

笑うことで脳に刺激が伝わり、痛みや苦しさの軽減に繋がります。笑うことで幸せな気持ちになる時は免疫力が上がっていることが考えられます。

予告

みなさん、夏と言えば甲子園ですね。サバティ川崎では初めてになりますが、「甲子園の優勝校当て」を開催いたします。全員参加となりますので、お楽しみにしてくださいね。

見事的中した方には、ちょっとだけ良いことが起きますので、頑張って当ててくださいね～。



8月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

1日……	3日……
8日……	10日……
11日……	15日……
18日……	20日……
24日……	

見学・体験、随時受付中！

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	応相談	応相談
午後	○	応相談	○	応相談	応相談

・営業時間： 9:30～12:30 / 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  **044-857-3314**

ファックス  **044-857-3314**



CAVATY

サバティ 川崎宮前店

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

介護保険事業所番号
1475502173

〒216-0035
神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>

