

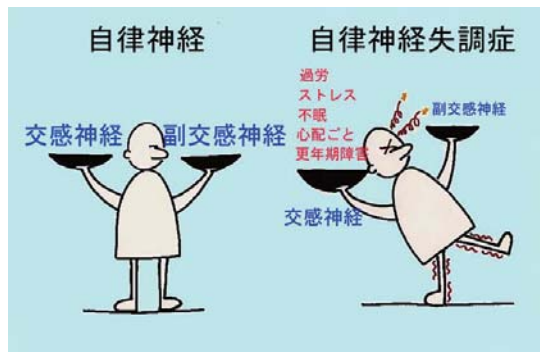
サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -

2017.12月号

自律神経とスクワット

自律神経とは生命維持のために重要な体の機能をコントロールしていて自分の意思とは関係なく働く神経の総称です。



- 心臓や内臓を動かす
- 血圧や体温の調整
- 食べ物の消化などなど

この自律神経のバランスが崩れてしまうと、慢性的な疲労、だるさ、めまい、偏頭痛、不眠などや精神的なものはイライラ、不安感、疎外感、落ち込み、やる気が出ない、感情の起伏が激しい、あせりを感じる等の症状が出てきます。生活習慣の乱れと様々なストレスが原因と言われています。また、ハードな運動を行うと自律神経のバランスが崩れやすく酸素を取り込む量が減り、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まります。



■お薦め「筋トレ」はスクワット



その中で誰でも簡単に日常生活の中で予防できます。それは「スクワット」です。深呼吸をしながらゆっくり行うことで自律神経のバランスが整いやすくなります。その最大のポイントは「深い呼吸」にあります。常に上半身を真っ直ぐに保ち、リラックスした状態で深い呼吸を意識しながら体を動かすことが重要です。皆さんも日常の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

王様は俺だ！

11月のある日、スタッフがそろそろクリスマスの準備に取り掛かろうと、昨年使用したツリーや飾り物、衣装などを棚から出していた時に、ある利用者様が前を横切りました。「そうだ！丁度良いから、ちょっとサンタさんの衣装を着てもらってみよう」とおふざけで着てもらったら、これが似合う似合う。更に、誕生日の時に使う王冠があったので頭にのせさせてもらったら、そこには「王様」が立っていました。周りも大うけで大爆笑。それから悪ふざけが始まって、何人かの利用者様に、着てもらったら皆様ノリノリ。こんな写真が撮れました！皆さんご覧下さいね～。



魔法？奇跡？ユマニチュード

フランス語で「人間らしさ」という意味を持つ認知症ケアの新しい技法として注目を集めるユマニチュード。攻撃的になったり、徘徊する高齢者の方を“こちらの世界”に戻す様子を指して、魔法のようだと言われています。特別な治療も無く「見る」「話す」「触れる」「立つ」というコミュニケーションの4つの柱を基本とした技術で、わずか1分程度で驚く程の効果をもたらします。

～人は他者から人として遇されなければ「人たる特性」を持つことが出来ません。あなたが私を人として尊重し、人として話しかけてくれることにより私は人間となるのです～
ユマニチュード考案者 イヴ・ジネストの言葉

12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

3日…………… 5日……………
18日…………… 25日……………

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
○	○	○	○	要相談

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～16:45
・1日型：9:00～16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **0465-46-9595**
ファックス **0465-46-9596**



CAVATY

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号
1471400851

機能回復リハビリスタジオ **サバティ神奈川**

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

<http://www.cavaty.jp/>

