

サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -

2018.6月号

梅雨時です、警戒注意発令!!

梅雨の時期は、身体がダルくなったり、気分の落ち込みや食欲の低下したりと、梅雨バテの症状に悩まされている人が多くなりがちです。その主な原因を具体的に見ていきましょう。

原因



①気圧の変化

雨の多くなる梅雨の時期は気圧が低下しやすく、気圧は自律神経に影響を与えていると言われています。気圧の低下や血管の膨張による頭痛を引き起こす事もあり、それが原因で身体がダルく感じて具合が悪くなり、気分が落ち込んでしまう事があります。

②日照時間の低下

私達の身体は日光浴によってビタミンDを作り出しています。梅雨の時期は雨の日が多くなる事で日照時間が低下して、ビタミンDが体内に作られにくくなり、それによってうつになりやすいと考えられています。

③高温多湿

ジメジメした気候だとかいた汗の蒸発がうまくされない為、熱や水分が溜まってしまい、むくみの原因になるそうです。

④外出が減り運動不足になる

雨が降ると外出を控える人が多くなる為、家にこもりがちで運動量が減る事によって、ストレスが溜まりやすくなります。

予防対策

- ①お部屋の換気をする(押し入れ、家具なども週1度位は開ける)
- ②手洗いはこまめにする
- ③料理はしっかり火をとおす
- ④使った調理器具はしっかり洗剤で洗う
- ⑤水分はしっかりとる(1ℓ~1.5ℓ+寝る前は、起床時はコップ1杯)
- ⑥竹炭(空気清浄機、消臭効果、湿度調整の役目をする)

食欲低下にもなるので、クエン酸の含まれているお酢やレモンをし、鉄分の多く含まれているレバー、卵、ほうれん草、納豆など、又、利尿作用のあるきゅうり、とうもろこし、大豆、ごぼうなど、意識していただきます。梅雨バテを乗り切って元気に暑い夏を迎える準備をしましょう。



写真展示

サバティでは、お風呂場に行く途中の通路に利用者様の写真を展示しています。スロープの両側に、手作りで愛情たっぷりの写真が飾られています。これはスタッフが見学に来た人やご家族様に見てもらおうと、サバティの雰囲気分かるのではないか？ という事で始めましたが、中々のご好評です。写真を掲載されている利用者様も、まんざらでも無いご様子です。(笑) 随時写真を入れ替えていきますので、皆様のベストショットをお願い致しますね。



女性の利用者様

ご承知の方も多いと思いますが、サバティは男性の利用者様が多いです。と、言いつつも女性の利用者様も毎日10人位は来ていただいているんですね。利用者様が少ない頃は、10人中女性1人みたいな日も在りましたが、絶対数が増えたせいもあって「女性が少ない」とは感じなくなりました。そんな女性の利用者様を見ていると、最近明るい洋服を着て来られる方が増えたように感じます。サバティに来て運動して、沢山話して、沢山笑っていると、いつか若い頃の自分に戻れているのではないかと思います。いい事ですね。「洋服代がかさんでしょうがないよ!」なんて話が聞けたら最高ですね。



6月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1日……	4日……
5日……	8日……
10日……	13日……
14日……	16日……
20日……	21日……
24日……	25日……
27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 / 13:30～17:00
 ・1日型：9:00～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

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



CAVATY

サバティ 秦野中井店

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
1471400851

〒259-0151
 神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3
<http://www.cavaty.jp/>

