

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2018.12月号

12月から、いきいき百歳体操始めます!

\\ 現在、大好評の午後の体操が、**パワーアップ**します! //

先月、トレーナーが百歳体操の研修を受けてきました。12月から利用者の皆様と午後、百歳体操を始めます。今後、パワリハと百歳体操をあわせて行っていきます。

パワリハの効果

- ・軽い負荷で、ゆっくりした動作で体を動かす。
眠っていた筋肉を呼び覚ます。
日常動作の改善。
- ・大きな声でカウントする有酸素運動
血圧の安定



かみかみ百歳体操の効果

- 唾液が良く出るようになる。
- 食べこぼしや、むせかえりの防止
- 食事前に口腔体操をすることで、誤嚥の防止



いきいき百歳体操の効果

- ・軽い負荷をかけて、体操を行う。
パワリハで呼び覚ました筋肉の筋力をつけていく。
さらなる日常動作の改善
- ・大きな声でゆっくりカウントする有酸素運動
血圧の安定



内覧会開催！

日時:12月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)

時間:各日 10:00～、13:00～、15:00～



「体」の機能回復から、「心」の機能回復を目指し

ているサバティ高知を知っていただき、サバティ高知でやっている、パワーリハビリを体験していただく良い機会と思っています。

平日お忙しいご本人様、ご家族様、ケアマネージャー様に、この機会に是非ご見学にお越しいただければと思います。

スタッフ一同、

ご来場を心よりお待ちしております。



12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

2日…… 5日……

7日……

空き情報はこちら

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

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

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

