



サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -
2019.2月号

腹巻の力

朝晩だけでなく日中も寒くなってきましたね。そんな寒い日には「腹巻が一番だよ」なんて言う腹巻愛好家もいると思いますので、今回は「腹巻」についてご紹介したいと思います。

昔は男性の方が腹巻をしていたようなイメージでしたが、最近では女性でも腹巻をする人が増えていっていますよ。腹巻をすると、なぜかわからないけどお腹だけでなく体中が暖かいなんて体験をしたことがある人が多いと思います。その理由は、お腹を温めることで内臓の血行が良くなり、基礎体温が上昇するんです。基礎体温が1度上がるだけでも基礎代謝は10%も上がりますから、効果が連鎖的に増えていくからなんです。腹巻には7つの効果があると言われておりますのでご紹介します。

7つの効果

1. 美容効果

血流が滞ると肌が荒れやすくなります。結果、肌トラブルが現れたり、シミ・シワ・たるみなどの肌の老化が起こります。温め毛細血管の流れを良くします。

2. 体調不良の改善

腹巻きで血液を温めれば、温かい血液が体中に行き渡るので、自然に体温が上がるのです。また、体温が上がると免疫力も向上するので、病気の予防にもつながります。

3. 冷え性の改善

消化・吸収・排出をつかさどる臓器を温めることで、冷えが原因のあらゆる消化器の不調や体の疲れなどを改善する効果があります。

4. むくみが抑えられる

腎臓が冷えてしまうと機能も低下して水分代謝が上手くできず、顔や体のむくみに繋がるんです。むくみや体脂肪増加の原因となってしまいます。

5. 肩こり・腰痛の解消

お腹から体を温めて血行を良くすると、内臓も温まりますから、体の不調を和らげることができるのです。

6. 自律神経が落ち着く

血行が良くなるため、血行と密接に関係している自律神経が整えられます。

7. 虚弱体質の改善

内臓を温めることができ、代謝が上がります。

代謝が良くなることで血行が良くなり、基礎体温がアップすることで身体の冷えが改善されやすくなります。



初笑い

去年の夏にボランティアで来ていただいた”ちんどん屋”さん! 前回は大好評だったので今回は、2019年度1月4日(金)の今年のサバティ初日にお仕事として来ていただきました。1月4日(金)は、様々な理由で普段より多くの利用者様が来所されておりました。午後のプログラムを早めに終わらせて15時からの開始! 朝から皆さま、とても楽しみに待っていました。前回同様、「チンシャラ、チンシャラ」と楽しい演奏と掛け声で、盛り上げてもらいました。トラ?ライオン?まで登場して利用者様もスタッフも大盛り上がりでした。



掛け軸

毎年恒例! 西村様から書をいただきました。今年の言葉は「朋来愛語亦可楽」(友来たりて、やさしい語り合い又たのしからずや)、その意味は、後期高齢者の利用者様が来てこれ、お互いに思いやりの心でつくしむ言葉が出る。「よろしく」「仲良くパワリハを楽しくやりましょう」と、皆さん仲間としてよろしくお願ひいたします。とのことだそうです。皆様、来所をととても楽しみにされております。休まれる方がいられると皆で心配する程仲良くされてます。この言葉通り! サバティでは身体のリハビリは勿論のこと、心のリハビリ、来所されると楽しく居心地が良く過ごしていただいております。サバティに居るだけで元気がもらえ、楽しく、笑顔が出る環境だからでしょうね。我々スタッフもそのように思ってもらえることが一番の喜びです。



2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

8日……	8日……
9日……	9日……
10日……	19日……
21日……	24日……
24日……	

見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	要相談	○	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/>

