



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2020.6月号

## 体温を上げていきましょう！！

サバティでは、体温や血圧を来所された時に測らせていただいておりますが、来所をされる日の朝にもご自宅で「検温をして来てください」とお願いをしています。今ではほぼ全員の方が、検温にご協力をしてくださるようになりました。お手数お掛けし、ご協力くださっていること本当にありがとうございます。実は来所をする日以外でも、検温をいつも続けてくださる方が多く見られるようになりました。その方々から、うれしいお声をいただけるようになりました。今までうまく体温が測れなかったのが、上手に一人でも測れるようになった・自分の不調がわかった等々のお声でした。中でも一番多かったのは、「自分の平熱がどれくらいかを知る良いきっかけ」になったというお声です。

皆さんの平熱は、いつもどれくらいなのかご存じですか？健康的な平熱としては、36.5～37.0度だと言われています。利用者様の中には、平熱が36度以下の低体温の方もおられます。この低体温って、このままだと体にどんな負担があるのでしょうか？

まず体温が低いと、全身の血流が悪くなります。全身を流れる血の流れが滞ってしまい、うまく流れてくれません。そして、健康を維持してくれるはずの免疫力が低下をしてしまいます。

50年くらい前と比べると、全体的に現代では平均体温がさがっているそうなんです。この平均体温がさがる原因は…約9割が、筋肉量の低下だと考えられています。運動量が低下することによって、基礎代謝が落ちていってしまいます。すると、基礎代謝が落ちることにより、エネルギーを消費されにくくなり内臓脂肪がどんどんふえてきてしまうんですね。

筋肉量の増加・維持をするためには、一番手軽で簡単な方法としてサバティでは、体操・ストレッチ・歩行訓練を利用者の皆様におすすめしております。エネルギーを消費できやすい身体になれば、内臓脂肪の解消にもつながっていきます。ダイエットにも効果があるので一石二鳥ですよ。

また、脳の血行を良くすることにもなりますので、認知症の予防・記憶力の低下を防ぐことにもなります。体温は体の各臓器だけではなく、色々な機能に及ぼしていきます。

皆さん、体温を上げて、これから始まる暑い夏に向かって、みんなで元気に行きましょう！！



## ホールは花いっぱい

加藤清正公をご存じでしょうか?そのカッコイイ兜にお客様をお出迎えしていただこうと、出入り口に飾らせていただいております。とても見事な兜なので、初めて来所される方々からは「すごいですねー、綺麗」と絶賛のお声を挙げてくださいます。ホール内には、鯉のぼりと杜若が利用者様を和ませてくれています。元気にホール内をおよいでおりますよ。お客様をお迎えするウエルカムボードは、実はスタッフが毎月新しく作り変えておりますので、毎月違った仕様に変更しておりますが、気づいてくれましたでしょうか?気づかなかった方、どうぞこれからはウエルカムボードにご注目をいただけたらと思います。次は何にしようかと、今から試行錯誤中です。



6月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

2日…… 3日……  
8日…… 13日……

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

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

介護保険事業所番号  
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

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

