

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2021.6月号

利用者様アンケート 運動編

サバティ神奈川 川崎宮前店では、いろいろな運動器具があります。今回は利用者様に実際に行っている運動についてのアンケートを取ってみました!皆さんが好きな運動、やりやすい運動、毎回欠かさずやる運動など、皆さんの生の声をお伝えしたいと思います!



第1位 ウォーキングマシン



導入して数か月で、栄えある人気ナンバーワンです。シンプルに歩く!この運動がとても大切です。歩くことで適度に足に刺激が伝わり、骨が丈夫になります。足を上げて歩くことで、すり足の解消、転倒防止につながります。さらにいい点は、利用者様一人ひとりのADLに合わせて、歩くスピード、歩く時間を調節できることです。



第2位 自転車漕ぎ



当施設に3台あります。2台は椅子に座って漕ぐタイプ。15分を基準に漕いでいます。1台は実車と同じ形のタイプ。10分を基準に漕いでいます。自転車漕ぎは、股関節、ひざ関節、足首と動かし、下半身の筋力強化にとっても有効です。漕ぐスピードも一人ひとりの体力に合わせて行うことができます。



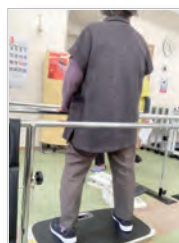
下肢開閉運動マシン



またぎ動作を訓練できる運動マシンです。利用者様が自宅で湯船に入るとき、皆さん怖かったり、滑りそうでシャワーだけという方もいらっしゃると思います。このマシンは内ももの筋肉と臀部の筋肉を鍛えることができます。負荷を少なく、ゆっくりと運動することで、またぎ動作を改善できます。



ブルブルマシン



最近、よくテレビの通信販売の番組でも見かけるマシンです。体幹を鍛えながら、脂肪を燃焼するそうです!10分乗っているだけで、汗が出ます。



滑車(肩のストレッチ)



高い所の物が取りずらくなってきた、何もしないのに肩が上がらなくなってきた、という方が多いと思います。肩関節を動かさなくなると自然と固まってきて、肩が上がらなくなります。ゆっくりと自分の力で伸ばすことによって、痛めることもなく可動域を広げることができます。

ブログ始めました！

サバティ川崎宮前の日常や、スタッフの日々など発信しています。
QRコードを記載しますので、ぜひご覧ください！
URL : <https://cavatykawasakimiyama.blog.fc2.com/>



あじさい

五所塚の近くに、「あじさい寺」と呼ばれているお寺があります。正式には、「長尾山妙楽寺」。あじさいがとてもきれいに咲いています。「あじさい」は日本生まれの植物で、「ガクアジサイ」という品種がヨーロッパに伝わって品種改良され、逆輸入されたのが「セイヨウアジサイ」。私たちがよく目にする色鮮やかなのは「セイヨウアジサイ」です。アジサイの語源は「藍色が集まったもの」を意味する「あじさい」から来たとする説が有力です。漢字では「紫陽花」と書かれますが、この漢字は唐時代の詩人、白居易(はくきょい)の詩に登場しています。それを平安時代の学者、源順(みなもとのしたごう)が、勘違いをして、この漢字をあててしまい、そのまま、今の「紫陽花」が「あじさい」になったそうです。



消防訓練をしました

先日、宮前消防署から2名の方がみえて、利用者様と一緒に消防訓練をしました！

2年に一度来ていただいて、確認と訓練をしていただいています。消火器の使い方や、実際に火が出たと仮定しての消火器の使い方、119番通報のポイントを指導してくれました。備えあれば憂いなしですね。



6月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

6日……	18日……
21日……	23日……
24日……	28日……
28日……	

見学・体験、随時受付中！

	月	火	水	木	金
午前	×	○	○	×	×
午後	○	×	○	○	×

・営業時間： 9:30～12:30 / 13:30～16:30
どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **044-857-3314**
ファックス **044-857-3314**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

サバティ 川崎宮前店

介護保険事業所番号
1475502173

〒216-0035
神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43
<https://www.cavaty.jp/>

