



サバティ新聞

- 高知河ノ瀬店版 -
2017.11月号

紅葉の秋

今回は、紅葉で有名な、剣山国定公園の物部川源流域にある渓谷【別府（べふ）峡】をご紹介します。

四季を通して変化に富んだ風景が楽しめ、紅葉の名所として有名な所です。山一面が紅葉に染まる秋の美しさは格別です。周辺には整備された遊歩道が続いており散策が楽しめ、シーズン中は「もみじ茶屋」が开店し、田舎寿司や手打ちそば、アメゴの塩焼きなどを味わうことができます。近くに、温泉宿も多数あり、宿泊してのんびりと紅葉と温泉を楽しむことができます。



寒い冬こそご注意ください！

－隠れ脱水－

夏は暑くて汗もかくことから、こまめに水分補給をしますが、寒くなり始めた頃からは、あまり水分を取らなくなりがちです。汗をかかなくても体は水分補給が必要な状態になります。食事の際に必ずお茶を飲むようにするだけでも効果はありますので、習慣づけられるようにしていきましょう。また、部屋の乾燥を気にして湿度が50%以上に保たれるようにしましょう。

－温度差－

冬の浴室は温度差が最も大きいので注意が必要です。ゆっくり体をお湯に慣らすために次のことをしてみると良いでしょう。

- ・入浴前に温かい飲み物を飲む
- ・入浴前に浴室や脱衣所を温める
- ・浴槽につかる前かけ湯をする
- ・お湯の温度は38度～40度を心掛ける。



もう直ぐ立冬

11月7日は立冬です。「冬の始まり」という意味で、初めて冬の気配が現れてくる日です。しかし今年は、半ば頃から気温の低い日が続いて“秋”を感じる日は少なかったように思います。ちなみに私たちは毎日同じ時間に送迎しているので分かりますが、1年で一番早く暗くなるのは11月の後半です。この時期は送迎の前半で真っ暗になってしまいます。12月に入るとまた少しづつ日が伸びて来ますよ。暖冬の差が激しくなって、体調を崩しやすくなる時期です。これからの旬の、ほうれん草や白菜、大根、ニラ、ネギなどたくさんあります。暖かい「お鍋」を食べて元気に過ごしましょう。



11月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

3日…… 〇〇〇 〇〇〇 5日…… 〇〇〇 〇〇〇
18日…… 〇〇〇 〇〇〇 18日…… 〇〇〇 〇〇〇
26日…… 〇〇〇 〇〇〇

－使い捨てカイロの使用方法を守る－

貼るタイプの使い捨てカイロは、必ず衣類の上に貼り、同じ箇所長時間あてないようにしましょう。また貼ったまま眠らないように気をつけましょう。

空き情報はこちら

見学・体験、随時受付中！

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|-----|
| ○ | ○ | ○ | ○ | 要相談 |

- ・1日型：9:00～16:45
- ・半日型：9:00～12:15 / 13:30～16:45

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

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

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

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

