

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2024.5月号

足ふみ運動♪

毎朝ラジオ体操の後に「足ふみ運動」を実施しています。「お家でもやってくださいね～」と、毎日お声を掛けています。「ここに来ん日は、家でやりよーるよ」という、嬉しいお声も聞けるようになりました。椅子に座ったままの姿勢で運動ができるので、どこでも場所を問わずどなたでも行える簡単な運動です。毎朝声を出して、元気に足をしっかりと上げるこの「足ふみ運動」の効果・メリットを今回はご紹介したいと思います。(^^)♪

「足ふみ運動の効果」のご紹介

- 全身の脂肪が燃焼できます
有酸素運動なので、体脂肪を減らすには最適な運動です。
- 下半身が引き締まりますよ
ふくらはぎやももの筋肉が、効果的に鍛えられます。
- むくみの予防や改善につながります
足の血液循環がよくなり、むくみ予防や体重管理に効果があります。
- ポッコリのお腹に最適です
腹筋が鍛えられますよ。

「足ふみ運動のやりかた」

- 足のふとももが、床と水平になるまで上げて行います。
- 骨盤の辺りも、意識して動かしていけるとなお効果的です。
- 背筋はピンと伸ばして、腕は90度に曲げて元気に振ります。
- お家では、3分間くらいをメドに行いましょう。



この「足ふみ運動」は、いつでもどこでも気軽に行えます。隙間時間に気が付いたら、その場でちょっと体操をする習慣をつけてみてくださいね。

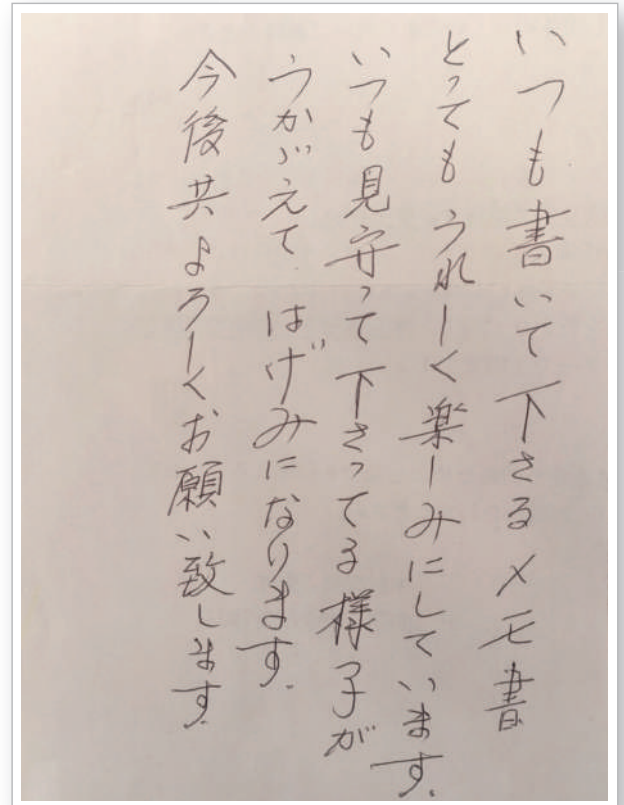
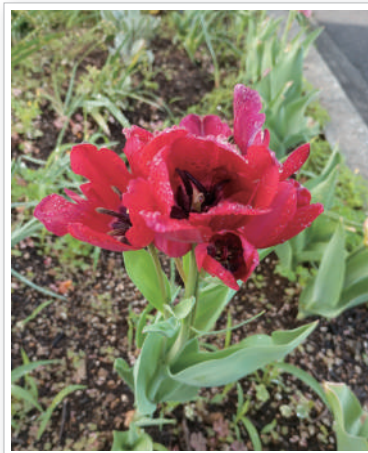


嬉しいお手紙いただきました

スタッフが毎日書かせていただく連絡帳の「本日のご様子」には、利用者様やご家族様に向けたご連絡や、その日のご様子を記入させていただいております。日常生活のご様子をケアしながら、もっとコミュニケーションを図りたいとスタッフ一同感じております。お家での様子も、お気軽にご記帳ください。

綺麗です～

サバティガーデンも、一気に春になりました。道行く方々の目に留まり、写真を撮られる様子も見受けられます。利用者様のお家からも綺麗なお花が届けられ、春を満喫している毎日です。温度も一気に上がりますので、体温調節にはくれぐれもお気をつけいただきたいと思います。



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**



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

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>



5月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

3日……  3日…… 
 15日……  15日…… 