

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン通所ハビリ～



No.8
2023.11

～海と松林に囲まれた自然の中でみんな一緒にサンサンと輝きましょう！～

食事をムセなく食べられるようになり、

体の動きも良くなりました！ ～予防通所での成功体験～

予防通所では、3ヶ月ごとにリハビリ職員が運動機能評価を行っています。Aさんは3ヶ月前と比べ、骨格筋量と握力がアップし、歩行スピードが速くなりました。また、予防通所で行なっている運動や口腔体操をご自宅でも行っておられるようです。

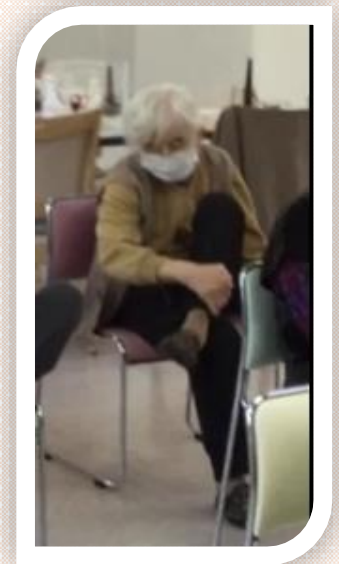
ご本人は、「ここに通っているおかげで家で変わらず生活できています。」と話され、ご家族からは「以前は食事の時にムセていましたが、今はほとんどムセることなく食べています。」と嬉しいお言葉を聞くことができました。



口腔体操。これが結構大事です！

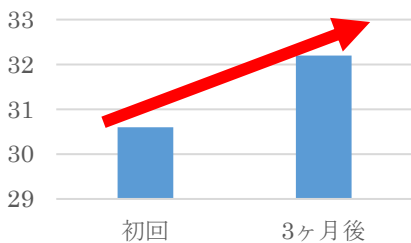


足の筋肉を鍛えています！



ケガのないよう準備体操！

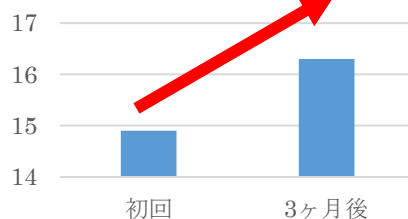
骨格筋量



骨格筋量が**5%**アップしました！

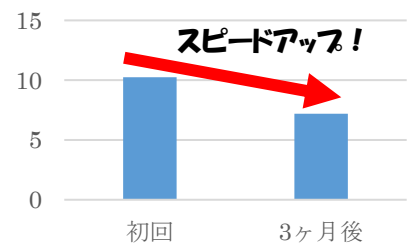
Aさんの記録

握力 (右)



握力が**1.4 kg**アップしました！

最大歩行時間 5 m



歩行スピードが**30%**速くなりました！

やまと保育園の園児さんと コースター作り♪

9月中旬から下旬にかけて、やまと保育園の園児さんが予防通所に来られ、ご利用者と一緒にコースター作りをしました。コースター作りが終わったら一緒にお散歩をしたりお話をしました。園児さんは歌を歌ってくださり、笑顔いっぱいの交流となりました♪



今月の豆知識

夏の暑さから一変して、日も短く肌寒い季節になり、体調を崩してはいませんか。コロナ禍より、外出先等でもよく目にするアルコール消毒ですが適切に使えていますか。目に見える汚れには流水石鹸による手指消毒が推奨されていますが、それ以外ではアルコール消毒薬を使用した手指消毒でも良いとされています。外出して帰宅したら、必ず手指衛生とうがいをしっかり行い、体調を整えていきましょう！

アルコール消毒液使用のポイント！

- ・適量は 20～30 秒手が濡れている状態（少ないと効果が劣ります）
- ・手のひらだけでなく、指の間や爪などまんべんなく擦り込みましょう！



看護師 長田

介護予防通所リハビリテーション

《空き状況》（○…空きあり、◎十分に空きあり）

	月	火	水	木	金
午前 (10:00~11:30)	○	○	○	○	○
午後 (14:00~15:30)	◎	○	—	◎	○



予防通所リハ「体験教室」 実施中！！

どなたでも大歓迎です。
地域包括支援センター・居宅介護
支援事業所の方もお待ちしております。
予約制となりますので、ご希望の
日時を右記までご相談ください。

〒689-3425 米子市淀江町佐陀 2169
介護老人保健施設 ル・サンテリオンよどえ
通所リハビリテーション
☎(0859)56-5282 担当(宮崎・八重倉)

予防通所の紹介動画が見られます！

施設専用ホームページは上段のQRコードで、
予防通所リハの動画は下段のQRコードで
ご覧できます。



ホームページ



紹介動画