

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン通所リハビリ～



No.15
2024.7

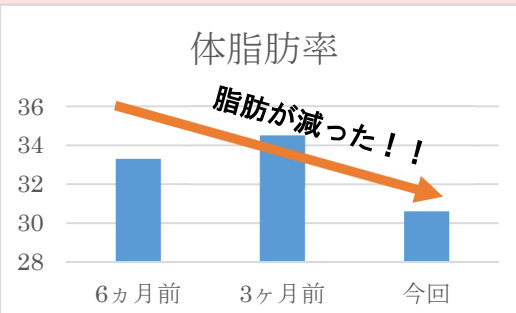
ル・サンテリオンよどえ

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！

通所リハビリに通い筋力がアップしました！

（予防）通所に通う A さん（90 代後半）は、最初は要介護の認定で（介護）通所リハビリを利用開始されましたが、日々のトレーニングの効果が現れ現在は要支援の認定を受け、引き続き運動を頑張っておられます。

3 ヶ月に 1 回、Inbody 測定（体成分分析）を行っています。今回の結果がこれまでで一番筋肉量がアップし、体脂肪率も下がりました。日々のトレーニングが結果として現れ、ご本人も驚いておられました。



ストレッチや筋力維持のための体操、
パワーリハビリでトレーニングしています。
「まさかこの年になってこんな結果が出る
なんてびっくりです！」



淀江中学校職場体験



淀江中学校の2年生5名が、校外学習に来られました。施設内の見学や仕事の説明をさせて頂き、学生さんから「必要な資格」や「仕事のモチベーションは何か」「コミュニケーションは大事ですか」等意欲的に質問されました。医療、福祉の仕事に興味を持って頂き、将来の参考にしてもらえればと思います。



健康教室絶賛実施中！

毎週水・土曜日の 14:00～15:30 の時間帯で健康教室を開始しています。要介護認定がなくても 65 歳以上の方ならどなたでもご参加頂けます。運動が初めての方でも専門スタッフがついて一緒に体操したり機械の説明を行います。早速参加頂いた方からは、「普段しない運動ができてよかった。」「また参加したい。」などのお言葉を頂きました。

お問い合わせやお申込みは 56 - 4073 担当の安田・湯澤までどうぞ！



サンサンちょこっとセミナー

外出するのがおっくうになる梅雨の時期は、日常生活における運動量も減ってしまいがちです。活動範囲が狭まり運動不足になると転倒のリスクも高まります。そこで今回はご自宅で

できる転倒予防にきく体操をご紹介します。また、蒸し暑くなり熱中症になりやすいため水分補給をしっかりとって体操を行いましょう。

【転倒予防】立ち上がりを安定させる運動

体を前に倒す体操

膝を抱える体操

背筋伸ばし体操



つま先に手が届くように前に倒れ、5 秒キープ



片足の膝に抱えて 10 秒キープ



組んだ両手を上にあげ、背筋を伸ばして 10 秒キープ

痛みのない範囲で行いましょう。
特に、腰痛や股関節、肩の痛みがある方はご注意ください。



作業療法士
山本

ショートステイ



中のショート等、
お気軽にご相談
下さい



老健の中庭が整備され、
綺麗になりましたよ♪



〒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



ホームページ



紹介動画

予防通所の
紹介動画が見られます！