

# サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン通所ハビリ～



No.16  
2024.8

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！



ル・サンテリオン  
よどえ

健康教室

## フレイル度チェック

会場：ル・サンテリオンよどえ **のご案内**

日時：毎週月・水・金 14:00～16:00

対象：米子市在住の65歳以上の方

料金：無料

持ち物：米子市からのフレイル度チェック案内状  
スマートフォン(お持ちの方はご持参ください)



**お時間は15分程度です お気軽にお越し下さい**

**※お越しの際は、事前にご連絡頂けると助かります。**

フレイルを予防するには、  
フレイルの兆候に早く気付くことが大切です。  
ぜひこの機会にフレイル度チェックをして  
健康長寿を目指しましょう

《お申込み・お問い合わせ》  
ル・サンテリオンよどえ

米子市淀江町佐陀 2169

☎：56-4703

担当：湯澤 安田



上のQRコードで  
HPにアクセスできます。



## 『まちなかサロン よ！どえもん』で健康講座開催

淀江地区のまちなかサロン『よ！どえもん』に職員2名が訪問し、健康講座を開催させていただきました。健康講座は『フレイルとその予防について』のお話をした後、サンテリオンよどえがフレイル予防体操としておすすめしている『コケラン体操』を参加者のみなさんと一緒に行いました。

当日は12名の方が参加され、自宅で行う体操についての質問などもありました。

私たちの施設がある地域で、ご近所同士で集われるみなさんの笑顔に私たちも元気をいただきました。



2歳児の保護者様へ「むし歯は、どうしてできるのだろうか？」についてお話をさせていただきました。むし歯ができる仕組みや、ジュースに入っている砂糖の量、家庭での仕上げ磨き＋定期歯科受診（フッ素塗布）の大切さ、歯ブラシの選び方などをお話しました。2日間に渡り多くの保護者様が参加してくださいました。



## サンサンちょこっとセミナー

毎日暑い日が続いていますが、しっかり食事がとれていますか？  
こんな暑い日にはさっぱり食べることができる梅ドレッシングの豚しゃぶなどはいかがでしょう？

夏バテを防ぐには糖質の代謝をサポートするビタミン B1 を摂ることが大切です。ビタミンは豚肉などに多く含まれます。

ご飯や麺類などの糖質を食べてもこのビタミン B1 の摂取が少ないと糖質がうまくエネルギーにならず、倦怠感があらわれたり食欲不振になってしまうことがあります。

また、梅干しには消化酵素や唾液の分泌を高めて食欲を増進する効果があり、疲労回復にも役立ちます。

### おすすめレシピ



豚しゃぶのさっぱり梅ドレッシング和え



管理栄養士 塩谷

### 《梅ドレッシング》

- ・梅干し 大1個
- ・酢 10ml
- ・醤油 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ2

〒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！