

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン通所ハビリ～



No.17
2024.9

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！

『フレイル度チェック』実施中！

フレイル(年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態)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みましょう

会場:ル・サンテリオンよどえ

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

持ちもの: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)



※お時間は15分程度です。事前にご連絡をお願いします。

※ぜひお気軽にお越しください！

★健康教室開講中★

毎週 水・土
14:00～15:30
参加費:800円

当施設では6月より健康教室を行っています。

65歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます。

残暑厳しいこの季節、涼しい環境で運動をしませんか？

見学もぜひお待ちしております♪



職員がついている
ので安心です！
継続は力なり！



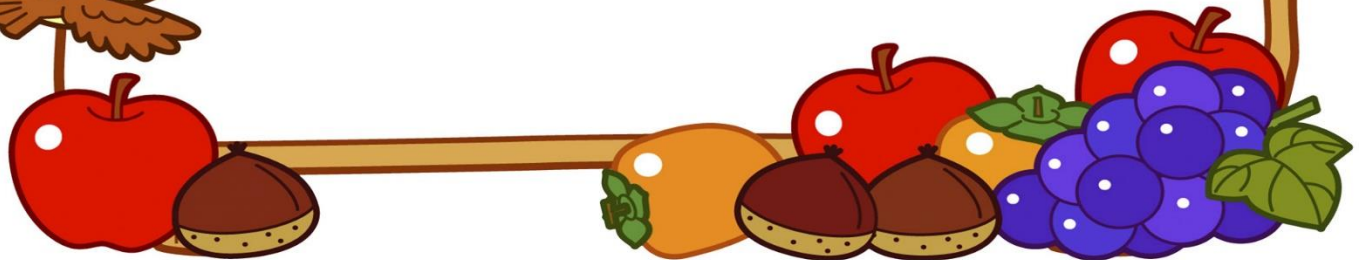
待望!!!

「サンキューフェスタ 2024」開催決定!

地域の方との交流や、当法人についてもっと地域の方に知って頂きたいという思いから、イベントを行うこととなりました。また次号で詳しくお知らせしたいと思います。お楽しみに♪

日時:11月2日(土) 10:00~14:30

場所:米子東病院~ル・サンテリオンよどえ 敷地一帯



サンサンちょこっとセミナー

連日、猛暑が続いていますが皆さん体調は大丈夫でしょうか?

室内でエアコンを使用し、こまめな水分補給で脱水や熱中症を予防することが大切ですが、今回は熱中症になってしまった時の対応についてお話したいと思います。熱中症が疑われたら下記の対応をして様子を見てください。

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



水分補給

水分・スポーツドリンクなどを補給する



看護師 小原

【厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料より】

〒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!