

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン通所ハビリ～



No.20

2024.12

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！

ハロウィン交流会をしました！

大和保育園とハロウィン交流会を行いました。交流会に向け、ご利用者は折り紙で魔法の杖作り♪指先を使い、協力して作成しました。

当日は衣装をした園児さんの出し物を楽しみ、1人ずつプレゼントを手渡すことができました。園児さんからもお礼の作品をもらい、楽しい交流会になりました。



園児さんのかわいい歌やダンス♪



指先のリハビリです！



魔法の杖 完成！



プレゼント交換しました★



フレイルチェック実施中！

ル・サンテリオンよどえでもフレイルチェックをしています。65才以上の方は米子市から通知が届いておられると思います。通知をご持参頂ければ、職員がついて一緒に行います。所要時間は15分程度です。



スマートフォン操作がわからない方も、お気軽にお立ち寄り下さい！



紅葉狩りに行きました

5 日間にわたって紅葉狩りドライブに出かけました。肌寒い日もありましたが、色づいた木々を見たり、久しぶりにドライブしたと言われる方も多くおられました。きれいな紅葉を見てみなさんいい気分転換になられたようです♪



秋の味覚を堪能♪

通所リハビリでは「食欲の秋」にちなんで調理レクを実施しました。今回は「スイートポテト」を作りました。みんなで力を合わせて作ったのでとてもおいしく出来上がりました。作ったものは皆さんで抹茶と一緒にいただきました。「みんなで作ったから美味しいね」と笑顔いっぱいになりました。



サンサンちょこっとセミナー

今回は、脳の活性に効果がある『音読』をご紹介します。
脳の働きは、使わないと次第に衰えてくるのがわかっています。
筋肉を動かして体を鍛えるように、脳も適度な刺激を与えることで、働きをよくすることができます。そこでお勧めなのが『音読』です。
『音読』は、声に出して文章を読むことで、活字を目で追うことに加えて、口(唇や舌、口元の筋肉、のど)を動かし、声を耳から聞いて脳内でその情景を思い浮かべるなど脳に様々な刺激が加わります。ご自宅で一人でも簡単に始められます。お好きな本で、ぜひ一度お試しください。

【音読の4つのポイント】

1. 読む内容は何でもよい
好きな本、新聞など。目安は小説2ページ程度の量です。
2. 毎日継続して読む
3. 間違っても気にしない
正しく読むことにとらわれず、読み間違えたり、詰まっても気にしないで楽しみながら読みましょう。
4. できるだけ速く読む
慣れてきたら、少し速く読んでみましょう。読む速さを上げると、脳にも負荷がかかり、活性化につながります。



作業療法士 山澤

〒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！