

Go To TOGO!

～東郷～

ご利用者により元気で明るい生活が送れる
リハビリとケアを目指しております!

令和7年4月号

リハビリ情報

杖は正しく持っていますか?

暖かくなり外出する機会が増えてきたと思います。
杖を正しく持つことで転倒を予防しましょう!

右手

痛めている方
左足

痛めている足と逆の
手で握りましょう

人差し指と中指で
挟むように握ります

杖の高さは大転子に
合わせます

足の付け根にある骨の
出っ張りが大転子です

看護情報

手洗いについて

手洗いは**感染症**、**食中毒**に有効な予防策です。
皆さんも手洗いの図を
見て手順を確認し、正しい
手洗いを自宅でも実
践してみてください。

通所リハ
ビリ
看護師
松田齡子



感染症対策へのご協力をお願いします



手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。



行事・活動紹介

～握り寿司の調理実演～



厨房職員による握りずしの実演が行われました。
器用に握られていく手際を見て「見事ですなあ」と見惚れるご利用者もおられました。
味の方も絶品で「美味しいお寿司が食べられて良かったです。」と喜んでおられました。

脳トレコーナー

脳トレを行うことによって**脳の老化予防、認知症予防、認知症の方の能力維持**が期待できます。
皆様是非チャレンジしてみてください！

難読漢字 読んでみよう



- | | |
|------------|-------------|
| ①愛嬌（あ○き○う） | ②筏（い○だ） |
| ③鶯（う○い○） | ④衣紋掛（え○○○け） |

あきう① いだ② うい③ えけ④

見学・体験利用受け付けております

- ・リハビリ室の見学やリハビリ機器のお試しができます。
 - ・自宅までの行き帰りの送迎、対応します。送迎時間は要相談となります。
 - ・昼食は570円かかりますが、食事ができます。当日のお支払いとなります。
 - ・入浴については浴室の見学はできますが、実際に入浴することはできません。
- ご希望やお問い合わせありましたらお気軽にご連絡ください

■ル・サンテリオン東郷 〒689-0731 鳥取県東伯郡湯梨浜町野花443-1
TEL:0858-32-2570