

# 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6月号

## リハビリ情報

### ～歩く前の準備体操～

6月に入り気温が上昇し、屋外を歩きやすい季節となりました★

そこで今回は、**歩く前のオススメ体操**を紹介したいと思います。

歩く上で「下腿三頭筋」「腸腰筋」という筋肉は重要な役割を担っています。

写真の体操を歩く前に行うことで、二つの筋肉を使いやすくなり、より効率的な歩きが行えます👣



① 踵上げ運動



② 足踏み運動



#### ポイント

- ① 手すり等を持つ
- ② 息を止めない
- ③ ゆっくりと行う

回数は何回でも効果  
はあります。無理なく、  
楽にできる範囲で  
やってみましょう!!

#### 職員紹介

### ～熱中症予防について～

前回の続きで熱中症対策・応急処置です。  
高齢になると身体の感覚が鈍くなり熱中症になっている事に気が付きにくく  
重度化しやすいです。適切な対策、応急処置で暑い夏を乗り切りましょう。

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

はい

チェック② 意識がありますか？

いいえ 救急車を呼ぶ

はい

チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

できない 医療機関へ

できる

チェック④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にし十分に休息をとり、  
回復を待ちましょう



- ① こまめな水分補給
- ② 適度な塩分補給
- ③ 休息、睡眠の確保
- ④ バランスの良い食事
- ⑤ 冷感タオルなどの商品の使用
- ⑥ 熱中症アラートが出たら外出を控える
- ⑦ 涼しい部屋作り

通所リハビリ  
看護師  
鋤崎 絹子



通所リハビリ ケアワーカー  
菅谷友恵  
ご利用者が楽しみに、そして  
ご家族やケアマネジャー様  
が安心してご利用できるよう  
サポートさせていただきます。  
よろしくお願いいたします。



通所リハビリ ケアワーカー  
戸田隆宏  
ご利用者様・ご家族様が自  
宅で安全、安心に過ごせる  
ようお手伝いできればと思  
います。  
よろしくお願いいたします。



リハビリ リーダー  
作業療法士  
山本一輝  
ご利用者様の在宅生活がよ  
りよく、より安全に続けるこ  
とができるようリハビリを通  
して支援させていただきたく  
思います。よろしくお願いいたします。



リハビリ 作業療法士  
堀尾仁美  
リハビリを通して楽しく生き  
がいをもって過ごせられるよ  
う、支援させていただきたい  
と思います。  
よろしくお願いいたします。

# 行事・活動紹介

## きれいだなあ



燕趙園のすぐ隣にある牡丹園へお散歩がてら出掛けました。色とりどりに咲き誇る牡丹の花を見て、「やっぱり花はいいな。」と喜んでおられました。お散歩コースにちょうどよい距離で天気の良い日には一緒に出掛けています。

## 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！

### 文字ならべかえクイズ

①うおあらしよしぞつ  
ヒント: 屋外授業です

②のそいぷつもりがた  
ヒント: 物語です

③さおおんしうおうよ  
ヒント: 天然記念物です

④うおほきだんようどう  
ヒント: 歩行者・自転車専用です

答え ①青空教室②イソップ物語 ③おおさんしょうおうよ④横断歩道橋



## 利用情報

- ・見学、体験利用を随時受け付けています。
- ・要相談にはなりますが、青谷・倉吉・北条在住の方も受け入れ可能です。

■ル・サンテリオン東郷 通所リハビリ担当 中野・岩本

## 浴室紹介



### 温泉浴

東郷温泉を引いています。とても温まり、気持ちが良いと皆様に好評です



### 機械浴

車椅子の方でも座ったまま入浴が出来ます

