

# こもれび

## 11月号

—— 編集発行 ——

介護老人保健施設  
ル・サンテリオン

〒682-0023

鳥取県倉吉市山根55-233

電話 0858-26-3051

ファックス 0858-26-3005

E-mail:sante@med-wel.jp

URL:https://www.med-wel.jp

令和4年11月10日発行

### サンテリオン基本理念

- 1.利用者の尊厳を守り、生活機能の維持・向上をめざし総合的に援助します。
- 2.家族や地域の人々・関係機関と協力し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう支援します。

・基調テーマ：「魅力あるサンテリオン」

～地域から選ばれる 良質なサービスの提供～



写真：大山の紅葉（撮影者：Y.K）

### 今月号の内容

- 2P 看護学生の実習生さんとレクリエーション、干し柿づくり、運動会・スタンプラリー
- 3P 風船バレー&玉渡しリレー、グランドゴルフ
- 4P 専門職コラム ～リハビリ編～、あげい祭り作品展示、  
ユニット棟 自立支援促進加算の取得について、職員紹介、11月の行事予定



## ユニット東

看護学生の実習生さんと一緒に輪投げや風船バレーなどのレクリエーションを楽しめました。風船バレーでは、足まで使ってラリーを返される方もおられ、よい運動になりました。実習生の皆さん、ありがとうございました！



## ゆうゆう棟



干し柿づくりをしました。昔を思い出しながら、器用な包丁さばきを披露してくださいました。吊るした干し柿をみながら「美味しそうだなあ」と今から出来る日を楽しみにしておられます。

## ユニット西2F



## 運動会！

## 選手宣誓！

## クイズ！スタンプラリー



コロナ禍で活動も制限される日々ですが今月は運動会と施設内スタンプラリーをしました。運動会では力強い選手宣誓から始まり、パンくい競争や物送り競争など盛りだくさん。スタンプラリーでは西2ならではのクイズで改めて真剣に玄関の職員写真を見ては、普段マスクした顔しか見ていない為「こんな顔してるのね？」とびっくりされる方もおられました。



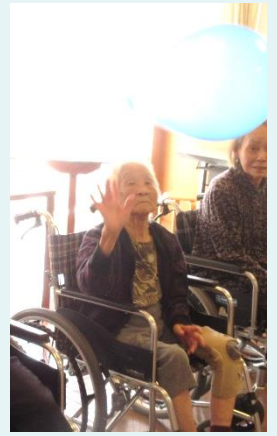


ユニット  
西1F

風船バレー&  
玉渡しリレー

風船バレーをしました！皆さん本気で  
白熱した試合となり、大盛り上がりで  
した！

玉渡しリレーでは、隣  
の方にそっと、玉を落  
とさないように渡して  
いきました。受け取り  
やすいように、優しく  
渡されている姿が印象  
的でした。



通所  
リハビリ

久しぶりのグランドゴルフ。ご利用  
者の皆さん、集中してゴールを狙っ  
てクラブを振ります。  
“ゴール！” “あ～外れた！” とに  
ぎやかに声援が上がります。

ジャストミート

よお～く狙って



ナイス、ゴール！

グランドゴルフ





## 専門職コラム ～リハビリ編～

そういえば最近よく躓くそんな方にオススメ  
パワーリハビリ紹介  
～水平レッグプレス～



パワーリハビリってなに？・・・

弱ってきている筋肉や普段使われていない筋肉に対して専用のマシンでトレーニングを行い立つ、歩くなどの基本的な動きを楽にしていくためのリハビリの手法の一つです。

今回はル・サンテリオンにある6種類の機器の中から水平レッグプレスを紹介します。



お尻や太もも周りの筋肉を刺激することで、立ち上がりや歩行、段差の昇り降りに効果が期待できます。

理学療法士・作業療法士などの専門職が身体状況や目標に合わせて重さ、回数を設定します。ご利用の際は安全に使用できるよう職員が補助します。もし興味があれば気軽にご相談ください。

## 職員紹介

【職員名】 足立好美さん

【所属部署】 ユニット東（ナース）

Q.最近ハマっていることは何ですか？

A.仕事の時に栄養ドリンクを飲むことが数年欠かせません。子供の時のような底知れぬ元気さに憧れています。オルニチンも飲んでます。

Q.元気になって何かしたいことはありますか？

A.運動して痩せたいです。30代後半から急激に体重が増え、病気かと思いネットで調べたら中年太りと出て愕然としたのを覚えています。

頑張ってください！(笑)



## あげい祭作品展示

10月29日～11月3日まで、あげい祭りにご利用者の作品を展示させて頂きました。



## ユニット棟 自立支援促進加算の取得について

11月利用分より、自立支援促進支援加算を取得する運びとなりましたのでお知らせいたします。

## 11月の行事予定

11/15 サン・フラワーカフェ  
※施設内のご利用者のみ対象