

# サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン通所ハビリ～



No.14  
2024.6

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！

## ル・サンテリオンよどえ



# 健康教室のお知らせ

健康体操で延ばそう健康寿命！防ごうフレイル！！

毎週 水・土 14:00～15:30

※対象者：65歳以上

会場：予防通所リハビリスペース

### 《持ち物》

飲み物 タオル等  
運動のできる服装で  
おこし下さい。

参加費 1回 800円  
要予約(定員1日10名)

### 《メニュー》

健康体操  
認知症予防  
口腔講座  
栄養講座



運動の苦手な方でも  
大丈夫！

あなたにピッタリの  
体操をお教えします

### 《お申込み・お問い合わせ》

ル・サンテリオンよどえ  
米子市淀江町佐陀 2169

☎56-4073

担当：湯澤 安田

# 『よ！どえもん』に出張します！

地域貢献活動の一環として、よどえのまちなかサロン『よ！どえもん』に月に1回出張します。一緒に運動したり、口腔や栄養に関することを皆さんにお伝えしていく予定です。



※『よ！どえもん』は、地域住民を中心に幅広く交流の場となる拠点づくりを目指して開設された住民交流サロンです。(淀江町淀江 693)

出張初回は 6月25日(火) 11:00~  
作業療法士によるフレイル予防体操を予定しています。ぜひ、お越しください！



## サンサンちょっとセミナー

～口腔ケアの物品紹介～

☆毎日使う歯ブラシ。皆さんはどのタイプを選ばれていますか？

私がお勧めしたい歯ブラシは！このタイプ！

- ① ブラシの毛は、ふつう～やわらかめ
- ② 毛の幅はコンパクトで → 奥までしっかり入ります
- ③ 毛の先の形は平らなものを → 山切りカット、毛の先が細いものは磨き残しがみられやすい



山田  
歯科衛生士



☆歯と歯の間もケアしていますか？

私のお勧めは、糸ようじと歯間ブラシ！

- ① 歯と歯の隙間があいていない方には糸ようじを
  - ② 歯と歯の隙間があいてきた方には歯間ブラシを
- ※ 歯間ブラシは隙間の大きさによって、サイズがありますので、ご注意を！！



☆痛み、不具合がなくても定期的に歯科検診を受けましょう。  
生涯、美味しく楽しく食事ができるために

〒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！