

# サンサンさんぽ

～ル・サンテリオンよどえ 通所リハビリ～

No.21  
2025.1



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！



謹賀新年

新年あけまして

おめでとーうございます。

多様に変化する御時世

の中、ル・サンテリオンよ

どえの職員一同、明るく

元気に皆様を支援してい

きます。

どうぞ今年も宜しくお

願い申し上げます。

ル・サンテリオンよどえ

通所リハビリ職員一同



## メリークリスマス



通所リハビリでクリスマス会を行い、プレゼント交換をしました☆大和保育園の園児さんも駆けつけてください、踊りや歌を披露していただきました。園児さんへのお礼にはご利用者様が手作りのクリスマスのしおりを渡しました。



園児さんがクリスマスの歌と踊り



クリスマスケーキ



輪になってプレゼント交換



園児さんからもプレゼントをいただきました



プレゼント交換で何が当たったかな？



園児さんへお礼のプレゼント

# 健康教室実施中！

寒い季節だからこそ、  
体を一緒に動かしませんか？

毎週 水・土

14:00~15:30



当施設で行っている健康教室は 65 歳以上の方であれば、  
どなたでもご参加いただけます。1~3 月は 800 円の参加費  
を 500 円でご参加いただけます。

この機会にぜひご参加ください！お待ちしております！

## サンサンちょこっとセミナー

みなさんは「ヒートショック」という言葉を聞いたことはありませんか？ヒートショックとは急激な温度の変化で、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる症状のことをいいます。

特に冬場のお風呂場で起こりやすい事故ですが、脱衣所やトイレでも起きる可能性があります。

特に高齢で高血圧の方や心臓に持病をお持ちの方は注意が必要ですが、健康に問題がなく今までまったく元気だった方にも起こる危険性があります。そのため右記の様な対策を行って事故の予防をしていきましょう！



看護師 熊野林

### <入浴中の溺水事故を防ぐために>



脱衣所は暖めておく



浴槽からは  
ゆっくり立ち上がる



食後・飲酒後は  
入浴禁止



お風呂入るよ  
入浴前に家族に一声掛けておく

入浴時間が長い  
全く音がしない  
大きな音がした

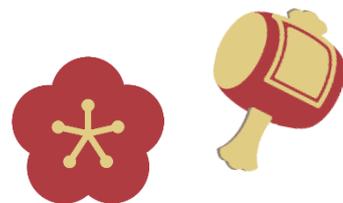


大丈夫？  
高齢者の入浴中は注意しておく

資料：消費者庁「みんなで防ごう高齢者の事故リーフレット」より引用

## ☆年末年始の営業についてのご連絡☆

年内は 12/31 (火) まで営業しています。  
年始は 1/4 (土) から営業致します。(予防通所はお休みです。)  
よろしくお願い致します。



〒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！