

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオンよどえ 通リハビリ～



No.25
2025.5

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！

新マシーン導入！！

手と足を使用し筋力訓練ができる『全身運動マシーン』を導入しました！！専用の椅子で行うことはもちろん車椅子の方も利用できる新しいマシーンです。

身体機能に合わせて負荷量を調整しながらリハビリスタッフ指導の下訓練していただきます。



花壇で畑作り♪

今年は花壇で畑作りを計画しました。元々ツツジが植えてありましたが、ツツジを抜いて他の場所へ植え替え、土を耕しました。野菜の土と肥料をまいて土の準備を整え、苗をご利用者、職員で植えました。水分の量や苗の間隔、土手を作って等、皆さん知識をフル活用し大盛り上がりで植えました。

苗は「トマト、ピーマン、なすび、オクラ、スッキーニ」を植えました！！

今から夏の収穫が楽しみです。



元々はツツジでした



木を抜き耕しました



いざ！苗植え！！



通所介護リハビリテーション

《空き状況》(○…空きあり、△要相談)

	月	火	水	木	金	土
午前 (10:00~11:30)	○	○	○	○	○	○
午後 (14:00~15:30)	○	○	○	△	○	○

現在、入浴の受け入れは水曜日しか空きがありません。
詳細は右記連絡先までご連絡ください。

<問い合わせ先>

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
担当(湯澤・安田)



サンサンちょこっとセミナー

「かむ」って大事です！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

一生、自分の歯でおいしく食事を食べることは心と体の健康のためにとっても大切なことです。80才で20本の歯を残すこと(8020ハチマルニイマル運動)で生き生きとした生活を送り、そのためには永久歯にはえかわる小学生の時にこそ、おし歯・歯肉炎予防に力を入れる必要があるのです。



歯科衛生士 山田

●むし歯予防

よくかむと、だ液がたくさんでてきます。だ液はむし歯や歯周病の原因となる細菌が歯についてしまうのを防ぎます。

●肥満の予防

よくかんで食べると、おなかいっぱいと感じるのが早くなるので、食べ過ぎを防ぎます。

よくかまずに急いで食べると、おなかいっぱいになるのに時間がかかり、ついつい食べ過ぎてしまいます。

●体の免疫力を高める

かむことによって脳の中の神経細胞が活発になり、病気などの外敵から身を守る“免疫”の力が高くなります。

※その他にも、「消化・吸収がよくなる」、「あごの発育を助ける」効果があります。



〒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！