

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオンよどえ 通所リハビリ～



No.25
2025.6

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！

大和保育園と交流会♪

予防通所では、大和保育園の園児さんと一緒にチームに分かれ、ジェスチャーゲームや段ボールでフリスビーを作り、飛ばし合って一緒に遊びました。

最初はお互いに緊張していましたが、ゲームをする中ですっかり打ち解けていました。園児さんからの歌やマッサージで元気と癒しをもらいました。



フリスビーを指導中！



お互いにマッサージ♪

こいのぼり作成

通所介護では、リハビリの一環として毎月壁画作成をご利用者と一緒に行っています。手作業が好きな方や指の練習として参加していただいている方など様々ですが、意見を出し合いながら楽しく作成をしています。

5月は「こいのぼり」を作成しました。他ご利用者の方からお褒めの言葉をいただき、更なる気を出して次回作に取り組んでいます！



フレイル度チェック実施中！

会場：ル・サンテリオンよどえ

日時：毎週月・水・金 14:00～16:00

対象：米子市在住の65歳以上の方

料金：無料

持ちもの：米子市からのフレイル度チェック案内状
スマートフォン(お持ちの方)

※お時間は15分程度です。

事前にご連絡をお願いします。

※ぜひお気軽にお越しください！



当施設では、
筋肉量や肥満度等が機械で測定できるよ☆

問い合わせ先：ル・サンテリオンよどえ
0859-56-4073(担当 湯澤、安田)

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のみ可能ですが、
右記連絡先までご相談ください。

体操



脳トレ



<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

今回は自宅でできる椅子や机を使用したトレーニングを2つ紹介させていただきます。

スクワットは足全体の筋力を効率よく付ける事、
踵上げではふくらはぎの筋力を付ける事ができ、
踏ん張る力が強化され転倒予防が期待できます。
椅子や机を持ち、転倒しないように注意しましょう。

①スクワット (1セット5~6回 1日3セット)



膝がつま先より前に出ないようにし、太ももに力が入っているか意識して行いましょう。
注意点：呼吸を止めず、膝に負担がかからないよう膝を90度以上曲げないようにしましょう。



はじめまして。この度、
米子東病院から異動して
きました理学療法士の
毎川と申します。1日
でも早く名前と顔を覚
えていただけるように
頑張ります。よろしくお
願い致します。

②踵上げ

(10回~20回(できる範囲で)×2~3セット)



※①、②どちらも立つ姿勢が難しい場合は、
椅子に座って運動しましょう！

〒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！