

# サンサンさんぽ

～ル・サンテリオンよとえ 通所リハビリ～

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！

No.31  
2025.12

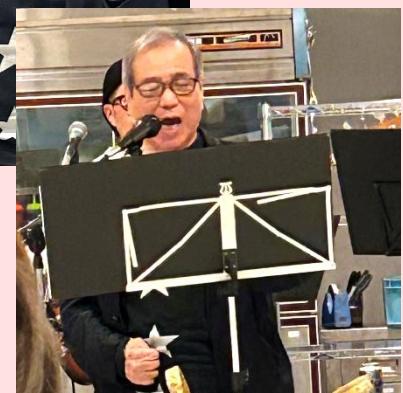
## 7年ぶりの夢のステージへ

～ご利用者様がライブを開催されました～

この度、当通所リハビリをご利用中の方が、7年ぶりにライブを開催されました。病前から音楽活動を趣味としておられましたが、ご病気の後、さらにコロナ禍の影響もあり、長らくライブの開催が叶わない状況が続いていました。

しかし、「もう一度ステージに立ちたい」という強い想いのもと、自主練習やりハビリに取り組まれ、ついにその夢を実現されました。当日は多くの来場者で賑わい、ソロで披露された3曲は大きな感動を呼びました。

当事業所では、趣味活動の継続や、これまで大切にされてきた作業の再開を支援しています。今後もご本人やご家族と相談しながら、次回のライブに向けたりハビリを継続してまいります。



## 施設で収穫したさつま芋でスイートポテト作り



畑で収穫したさつま芋を使ってスイートポテト作りをしました。みんなで輪になり、芋を潰し丸めて形を整え、卵黄を塗って仕上げました。出来立ての味を楽しみ、甘い風味にみなさんとても喜んでいらっしゃいました。ご家族より、「以前は地域の男の料理教室に参加していたので、久しぶりに調理の体験ができるよかったです」と嬉しい感想をいただきました。



さつま芋を潰して、  
混ぜて



生地を絞って、丸めます



仕上げに卵黄を塗って  
焼きます



## 紅葉ドライブに出かけました♪



11月4日からの1週間、大山方面へ紅葉ドライブに出かけました。お天気にも恵まれ、「気持ちがいいなあ」「この時期はやっぱり大山を見ないとなあ」と車窓からの景色を楽しむことができました。色づいた大山はとても美しく、心が晴れるような楽しい気分転換となりました。



はい、チーズ！



晴天に恵まれ絶景でした



皆で記念撮影

## サンサンちょこっとセミナー



### ～『ヒートショック』に注意しましょう！～

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などの健康被害を引き起こす現象です。

#### ※当てはまつたら注意です！

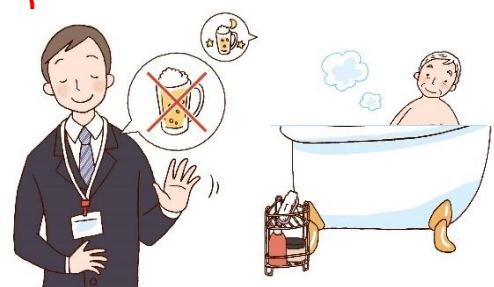
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化などの持病がある
- ・熱いお風呂（41℃以上）を好む
- ・脱衣所や浴室に暖房設備がない
- ・お酒を飲んで入浴することがある
- ・不整脈がある
- ・肥満気味である

介護福祉士 八重倉

月刊 DAY 2025年12月号 参照

#### ※ヒートショックを予防するポイント

- ・食後の入浴は避ける（食後1時間や飲酒後は避ける）
- ・入浴の前後に水分補給をする（コップ1杯程度の水）
- ・脱衣所、浴室を暖める
- ・かけ湯は手足から（心臓から遠い場所からかけ湯をする）
- ・湯の温度は40℃以下でゆっくりつかる
- ・長湯しない（20分以上は入らない）



#### ※年末年始の営業について※

年内は12/31（水）まで営業しています。  
年始は1/5（月）から営業致します。



〒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！