

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオンよどえ 通所リハビリ～



No.32
2026.1

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！



新年のご挨拶



皆様明けましておめでとうございます。

さて、令和8年は年初からの降雪に続いて強い地震もあり、バタバタした年明けになりました。大きな被害はなかったように伝え聞いておりますが、家屋の被害やけがなどにあわれた方にはお見舞いを申し上げます。今年は午年ということで、『馬のように元気よく』、といきたいところですが、新年早々大きな馬が暴れたわけでもないでしょうが、元気すぎるのもまた困りものです。

ル・サンテリオンよどえは、皆様が穏やかに和やかに過ごしながら健康の維持増進を図ることができる場所であるよう、職員一同頑張ります。引き続きご愛顧いただきますようよろしくお願い申し上げます。

管理者 武田二郎

クリスマス



通所リハビリで、毎年恒例のクリスマス会を行いました。今年も大和保育園の園児による踊りや歌の披露があり、フゼント交換も大いに盛り上がりしました。ご利用者からは笑顔がふれ、会場は温かい雰囲気に包まれました。



園児さんからもフゼントをもらいました。

園児さんに癒されました♪



たくさんのケーキ!!



お楽しみのフゼント交換☆



めり絵でした!うれしい♪

通所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、入浴は月曜日以外受け入れ可能となっております。状況により変わるため右記連絡先までお気軽にご相談ください。



脳トレ

体操

<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

～餅による窒息に注意！！～

正月は餅を食べる機会が増え、高齢者の窒息事故が特に1月(正月三が日)に多発します。万が一に備え、窒息のサイン・対処法・予防のポイントを知っておきましょう。

餅による窒息のサイン

- ・咳き込んで苦しそうにしている
- ・声が出ない、のどを押さえる仕草をする
- ・顔色が悪い(青白い、紫がかる)

応急対応(気道異物除去)

※これは一般的な応急処置の説明であり、実際の場面では周囲の人に助けを求め、必要なら救急要請が重要です。

① 背部叩打法

手のひらの付け根で、左右の肩甲骨の間を強く数回叩く

② 腹部突き上げ法

背部叩打で出ない場合、上腹部を手前上方に強く突き上げる

※妊婦・高度肥満の方には行わない！

餅を詰まらせないためのポイント

- ① 餅は小さく切る
- ② 食べる前にお茶や汁物でのどを潤す
- ③ 少量ずつ、ゆっくりよく噛む
- ④ 高齢者と食事する際は、様子を見守る



看護師 熊野林

※政府広報オンライン 餅による窒息に要注意！喉に詰まったときの応急処置は？ 参照

〒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！