

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオンよとえ 通所ハビリ～



No.33
2026.2

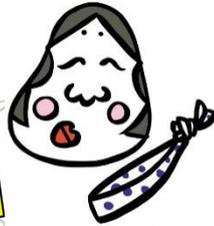
海と松林に囲まれた自然の中でみんな一緒にサンサンと輝きましょう！

新年会

ボランティアグループ「木曜の会」の皆様をお迎えし、演芸や歌、体操などを楽しみました。賑やかな笑い声に包まれ、新年にふさわしい幸先のよいスタートとなりました。地域の皆さんとの交流を、今年も大切にしていきたいと思います。



おおきなかぶの演劇もさすがでした！



みんなで歌いながら体操♪



おいしい和菓子をパクリ！



e スポーツで『リズムゲーム』に挑戦！

新しい取り組みとして、太鼓を使ってリズムゲームを楽しみました。皆さん夢中になって音楽に合わせて太鼓を叩き、見ている方も自然と笑顔となっておられました。

頭と体を使った良い活動でした。

今後も継続して取り組んでいきたいと思います。



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

～肩こりの予防体操・服の着脱のコツ～

寒くなると血行が悪くなり、身体が縮こまって肩が凝りやすくなります。今回は、肩こり予防のための肩甲骨まわりの運動と、肩が痛いときでも服を着脱しやすくする方法を紹介します。



タオルの両端を持って上に手を上げ下げ10回



顎を引いて両腕を下ろし、肩を耳につくくらい持ち上げる。

その体勢を5秒間キープしてから肩をストンと落とす。10回



肩の運動だけではなく、肩が痛くても**服の着脱がしやすいコツ**があるので紹介します。試してみてください。

<上着>

☆着る時：痛い方の腕から先に袖を通し、頭を通して次に反対の腕を通します。

☆脱ぐ時：痛くない腕から先に脱ぎ、最後に痛い方の腕を脱ぎます。

<ズボン>

☆座った状態でズボンの着脱をする。上着と同様に痛い方の足から履き、痛くない足から脱ぐ。

<ポイント>

服は前開きのシャツや袖口や裾が絞られていないゆったりした服や伸縮性のある服を選ぶと痛みの負担を減らせます。

〒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



予防通所の紹介動画が見られます！