



ル・サンテリオン東郷  
通所リハビリ通信

# Go To TOGO!

～東郷～

ご利用者により元気で明るい生活が送れる  
リハビリとケアを目指しております!



令和7年9月号

## ～ 夏のおもいで ～

8月7日湯梨浜学園合唱部の皆様をお招きし  
夏祭りを開催しました!

合唱ではきれいな音色に涙される方もおられ、  
職員の傘踊りでは手拍子が起こるなど、  
大盛り上がりの祭りとなりました。  
その他のブースでは焼きそばや  
ヨーヨー釣りを楽しむことができました。



来年も是非、お楽しみに!



# リハビリ情報

## 足のむくみ対策!!

残暑が厳しく、室温調整や水分補給など熱中症対策がまだまだかかせません。しかしクーラーによる体の冷え、冷たい物の飲みすぎ、座っている時間が長いなどの理由で、足がむくみやすくなります。足のむくみは、適度な運動や少しの工夫で予防や改善が期待できるので実践してみましょう!

### 足首の運動



かかと・つま先の上げ下げをします。膝は伸ばし過ぎず曲げ過ぎず、直角になるように!

### 寝る時は足を上げて



心臓より高い位置に足を上げるとむくみの解消に繋がります。枕やクッションを使ってリラックスした姿勢で行いましょう!

理学療法士 眞壁

## 夏野菜収穫



6月に植えたミニトマト・ナス・キュウリが順調に成長し、実習生と一緒に収穫しました。

## 夏はやっぱりかき氷



おやつにかき氷作りをしました。イチゴ・レモン・メロンのシロップを選んでもらい食べて頂きました。

## 職員紹介



通所リハビリ 介護福祉士  
吉田親太郎  
通所リハビリでの仕事も約1年になり、毎回皆様にご元気をいただきありがとうございます。家では猫を飼っていて毎日癒されています。皆様引き続き「元気」に通っていただける様お役に立てたらと思います。



リハビリ 言語聴覚士  
曾田幸嗣  
飲み込みや言葉のリハビリで皆様と関わらせてもらっています。最近のリハビリでは「フレイル予防」が注目されています。身体機能が落ちる前に、予防的に運動等をして機能を維持していこう。というものです。