

専門スタッフ

☆理学療法士・作業療法士



評価を行い一人一人に合わせた運動メニューの立案、自主訓練の指導、生活動作や身体機能等の相談に対応します。

☆介護スタッフ



利用者様の運動の補助、集団体操の指導などを行います。日常生活での自立を促せるよう支援を行います。

☆言語聴覚士



口や首の体操、声を出す練習を行い、いつまでも美味しく楽しく食事ができるよう支援していきます。

☆歯科衛生士



命の入口である口を綺麗にそして安全に飲み込みができるようサポートしていきます。誤嚥性肺炎を予防しましょう。

☆看護師



体調確認・お薬の管理・処置をおこないます。ご自宅でずっと過ごせるよう、日常生活の支援を致します。

☆管理栄養士



バランスの良い食事摂取が健康には重要です。栄養状態の維持・向上に向け栄養教室や個別相談等を行っています。

お問い合わせ

〒689-3425

鳥取県米子市淀江町佐陀 2169

☎ (0859) 56-5282

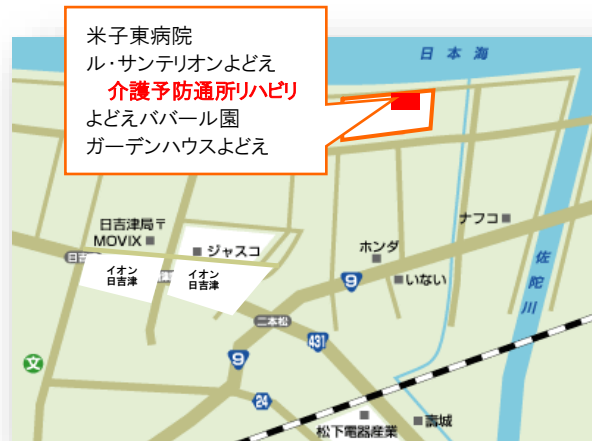
☎ (0859) 56-4075

社会医療法人仁厚会

介護老人保健施設 ル・サンテリオンよどえ

介護予防通所リハビリテーション

担当：景山・八重倉



介護老人保健施設

ル・サンテリオンよどえ 介護予防通所リハビリテーション



令和4年
10月より

リニューアルして

午前・午後2部制スタート

運動を中心とした活動的な時間を提供し、日常生活での自立を支援します。
一人一人に合わせた運動を行いながら若々しく健康的な身体を維持しましょう！

ご利用の流れ

9:30～ 来所

血圧・体温の測定、記録、水分補給

10:00～ 準備体操（集団体操やストレッチを行います。）

10:15～ ①パワーリハビリ（機器を用いた筋力トレーニング）

②サーキットトレーニング（個々の課題に応じた運動メニュー）

③身体機能評価、InBody(インボティ)を使用し筋肉量や

体内水分量・脂肪量などの測定、

自主訓練指導などでリハビリスタッフが関わります。（月1回）

11:00～ 歩行訓練

季節・天候に応じて屋外や屋内のウォーキングコースを使用します。

11:20～ 水分補給

11:30～ 送迎

※午後からの場合は 13:30～14:00 来所。15:30～送迎となります。



パワーリハビリ

パワーリハビリでは5台の器機で筋力の維持・増強を図っていただきます。



ヒップ
アブダクション



レッグプレス



トorsoフレクション



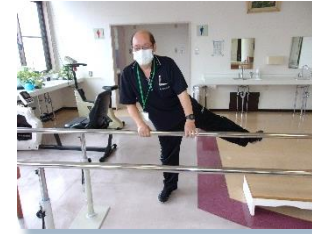
ローイング



エルゴメーター

サーキットトレーニング

理学療法士・作業療法士が一人一人に合った運動メニューを立案します。
部屋に設置されたそれぞれの運動場所を回りながらトレーニングを行います。



足の筋力訓練、バランス練習



棒体操で上肢の筋力強化



立ち上がりの反復練習

※運動は一例です。一人一人の能力に合わせて運動メニューは変わります。

歩行訓練

屋外ウォーキングコース



利用者様の個々の能力に応じてコースを選択できます。
季節を感じ気分転換にも最適です。
楽しみながら歩行訓練を行います。

- ・こもれびコース 150m
- ・さざなみコース 270m
- ・しおさいロード 460m

身体機能評価

高精度体成分分析装置 InBody(インボティ)を使用し身体の成分である体水分量や
筋肉量・脂肪量などを測定します。

約3ヶ月に一度計測を行い、運動をするときの目安にします。



この他にも握力計測、歩行テスト、
バランステストなど行います。
これらの結果を踏まえ理学療法士・作
業療法士が一人一人の運動メニュー
を設定します。