

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン 通所リハビリ～



No.6
2023.9

～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！～

ご家族体験会を行いました！

予防通所リハビリでご家族向けの体験会を開催しました。普段過ごされている様子をお伝えし、準備体操・口腔体操・サーキットトレーニング・パワーリハビリなどの運動を実際に体験していただきました。

ご家族からは「いい運動になりますね」「私達も家でやらないといけませんね」「おかげでお母さんがとても元気に過ごせています」など嬉しいお言葉を頂きました。



☆ ボランティア体験に来られました ☆

7月下旬から8月上旬にかけて高校生3名の方がボランティア体験に来られました。

通所リハビリの仕事の見学や体験、ご利用者と交流されました。体験後には、良い体験ができた、楽しかった等の感想と共に、「ご利用者とお話して、戦時中の話など普段聞くことのできない話を聞くことが出来て良かったです。」ともあり、人生の先輩であるご利用者との交流に様々なことを感じ、学ばれたようでした。

明るく元気いっぱいの高校生さんたちの笑顔に、私達も元気をもらえた3日間でした。



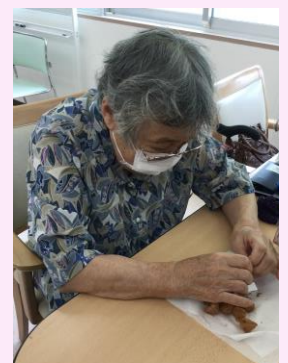
体操のお手本もされました♪



目線を合わせて会話中・・・

皆さんで植えてもらったお花が立派に育ちました♪

予防通所リハビリでは、日常生活動作の練習や趣味活動の促進を目的に利用者様の意見を取り入れながら様々な活動を行っています。6月に植えた花が順調に育ち、毎日ご利用者を出迎えてくれています。ふうせんかずらも大きくなり、種が収穫できるようになりました。



今月の豆知識

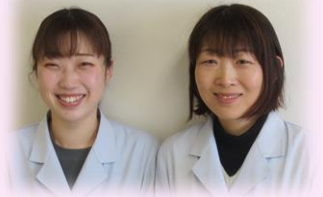
水分補給で脱水対策！

連日、気温が35℃を超える暑い日が続きます。

暑さに負けず元気に過ごすためには、十分な栄養・水分補給が欠かせません。

特に『水分』の不足は、脱水・熱中症など起こし命にも関わります。

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をして脱水を防ぎましょう！



河合管理栄養士 中田管理栄養士

水分補給のポイント

- ・水分は 1.2ℓ / 日を目安に。
- ・2～3 時間おきにコップ 1杯(150 ml) × 8回をこまめに摂りましょう！



介護予防通所リハビリテーション 《空き状況》

	月	火	水	木	金
午前 (10:00~11:30)	○	○	○	○	○
午後 (14:00~15:30)	◎	○	◎	◎	○



予防通所リハ「体験教室」 実施中！！

どなたでも大歓迎です。
地域包括支援センター・居宅介護支援事業所の方もお待ちしております。
予約制となりますので、ご希望の日時を右記までご相談ください。

〒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 担当(宮崎・八重倉)

予防通所の紹介動画を作りました！

施設専用ホームページは上段のQRコードで、
予防通所リハの動画は下段のQRコードで
ご覧できます。

ホームページ



紹介動画

ル・サンテリオンよどえ ショートステイ

～お気軽にお問い合わせください～

- ・看護師の配置があり安心です。
- ・医療ケアが受けられます。(対応可能か要相談)
- ・リハビリ専門職がいるため機能訓練、口腔リハビリなどが受けられます。



車いすを利用した送迎もできます。



身体の不自由な方でも安心して入浴できます。

☎(0859) 56 - 4073
担当：安田、雑賀、末次