

サンサンさんぽ

～ル・サントレオン通所ハビリ～



No.9

2023.12

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！

サンサンウォーキング秋 開催！

10月29日に通所リハビリに通うご利用者とそのご家族、地域住民の方約30人に参加していただき、交流会「サンサンウォーキング秋」を開催しました。

会場はハロウィンの模様で一色。職員も仮装イベントを盛り上げました。

参加者を対象にフレイル予防講座を開き、「栄養改善」、「オーラル（口腔）ケア」、「筋力維持」について各専門スタッフが説明し、その後、日本海を望むことができるウォーキングコースに出て散策。会話を楽しみながらゆっくりとした時間を過ごしました。

管理栄養士による栄養指導



たんぱく質とエネルギーの両方を十分に摂りましょう！

歯科衛生士による口腔体操



ムせることは悪い事ではなく、しっかりとムセられることも重要！

作業療法士による運動指導



握力が男性 28 kg、女性 18 kg 以下でフレイルの可能性あり！

握力測定
これ結構
大事です



☆インボディ測定
体内の水分量や筋肉
量が分かります



さあ、ウォーキング出発！



皆で仲良く記念撮影



やまと保育園に ハロウィンプレゼント

予防通所のご利用者と職員が仮装してやまと保育園にハロウィンのプレゼントを渡しに行きました。園児さんの喜び姿にご利用者も笑顔いっぱいでした。後日、子供たちからもお礼のお手紙を頂きました♪

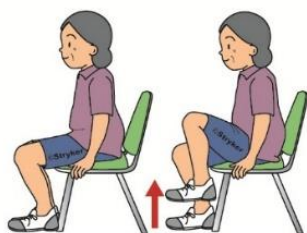


園児さんからお礼の品を頂きました

今月の豆知識

寒くなると転倒する方が増えたり、体を動かす機会も減ってくる方がおられると思います。今回はご自宅で簡単にできる体操を紹介します。

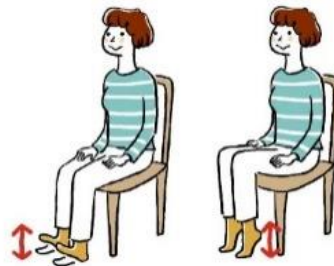
できる範囲でゆっくりと運動を行い、各運動を10~20回やってみましょう。適度に運動をして体調を崩さないように気を付けましょう！



足を左右交互に上げる



膝を左右交互に伸ばす



つま先上げ、踵上げ



作業療法士 堀尾

介護予防通所リハビリテーション

《空き状況》(○…空きあり、◎十分に空きあり)

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

予防通所リハビリ

「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、ご希望の日時を下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・サンテリアンよどえ
通所リハビリテーション
☎(0859)56-5282 担当(宮崎・八重倉)

☆年末年始の営業についてのご連絡☆

年内は 12/30 (土) まで営業しています。
(予防通所はお休みです。)
年始は 1/4 (木) から営業します。



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！