

# サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン通所リハビリ～



No.11  
2024.2

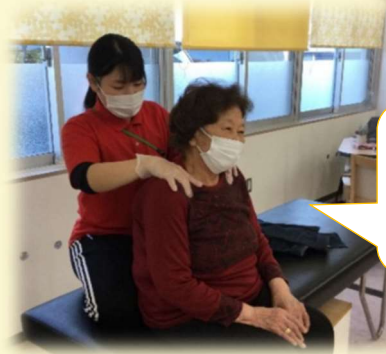
ル・サンテリオンよどえ

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！

## 予防通所リハビリ 新サービス開始！！

ご利用者の身体機能の維持向上に向けてさらにサポートするため、現在行っているサービス内容に加え、月2回一人ひとりに対応したリハビリを開始しました。

- ◇内容 理学療法士または作業療法士による  
ボディメンテナンスやリラクゼーション
- ◇回数 お一人につき月に1～2回  
1回の時間は10～15分程度
- ◇効果 ・筋肉のこわばりや痛みを和らげます。  
・身体作りを援助することで円滑に運動を行うことができます。



リラクゼーションを  
してもらって  
体が楽になります。

## 通所リハビリ(介護) 賑やかにスタート！ ～新年会～



コマ回しは任せて♪

けん玉は集中して～

皆さんと賑やかに新年会を行いました。コマ回しやけん玉、羽根つきなどの遊びを楽しみました。

昔を懐かしみつつ、いざ始めると本気モード。「わしは得意だぞ！」と意気込まれ、コマ回しでは手の上で回そうと頑張られる方もおられました。

今年も、体をたくさん動かしながら楽しい1年にしたいですね。

## 通所リハビリ(介護) こんなことやっています!

12月にご利用者にマニキュア、眉メイク・眉カットをさせていただきました。ご高齢の方にとって美容を楽しむことは、精神面の安定等、QOL(生活の質)の維持向上が図られることが研究を通して明らかになっています。

「この歳になってマニキュアできて嬉しい!」「眉カットなんて何年ぶりだろう」など、皆様喜んでおられました。

今後も続けて行きたいと思います。

(介護福祉士 村木)



マニキュアを塗っておしゃれ♪



眉毛カットして鏡でチェック!!

## あなたのまちに出張します!

フレイル予防をはじめませんか?地域の高齢者の健康寿命の延伸に向けたサポートを行います。各専門職が地域の公民館等に伺って健康講座を行いますのでお気軽にお声かけください。

### ～健康講座メニュー～

筋力維持や運動について <<理学療法士・作業療法士>>

お口の健康について <<歯科衛生士・言語聴覚士>>

栄養と食事について <<管理栄養士>>

家庭での介護や認知症について<<介護福祉士>>

介護保険のしくみについて <<ケアマネジャー>>



## 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: 山中・紺本



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!