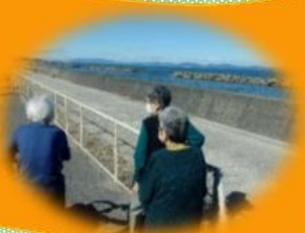


# サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン通所リハビリ～

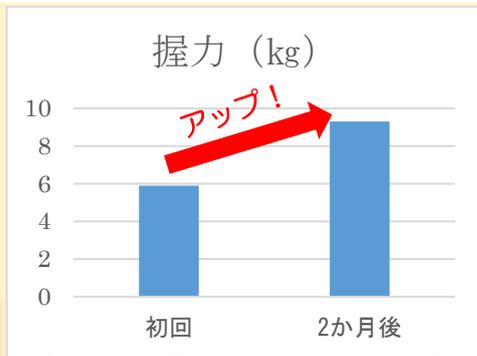


海と松林に囲まれた自然の中でみんな一緒にサンサンと輝きましょう！

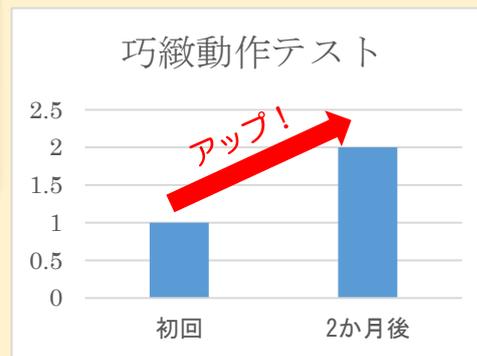
## <ご利用者の機能改善>

箸が使えるようになり、  
字も書けるようになりました！

当通所リハビリに通い始めて2ヶ月が経過したAさんは、利き手の握力低下や細かい動作がしにくくなっておりましたが、通所リハビリに通い始めて握力や細かい物をつまむ動作のテストで改善がみられました。その結果、日常生活面でも箸を使って食事をすることや字を書くことができるようになりました。ご自宅でも自主練習をしておられ「今日もしてきたよ」と笑顔で話してくださいます。包丁も握れるようになり料理作りも少しずつ再開しておられるそうです。



握力が **3.5 kg** アップしました！



細かな動作が **倍** 早くないました！



## 秋の壁画作り

10月の通所リハビリの壁画は「柿と栗」を作成しました。食欲の秋でみなさん「おいしそうだねー」と壁画を眺めながら秋を感じておられます。毎月季節の壁画を手の練習や認知機能練習等を目的に行っています。みなさん熱心に取り組んでおられます。



# 暑もなく！「サンキューフェスタ 2024」

いよいよ、みなさんお楽しみのサンキューフェスタが近づいてきました。イベントも盛りだくさんです！詳細はパンフレットをご覧ください。日時：11月2日(土) 10:00～14:30

場所：米子東病院～ル・サンテリオンよどえ 敷地一帯

## 海岸清掃を行いました！

10月6日(日)に地域の方と一緒に海岸清掃を行いました。ポイ捨てや流れ着いたゴミがたくさんありましたが、協力してきれいになりました。朝からみなさんお疲れ様でした。



## サンサンちょこっとセミナー

皆さん、毎日の歯磨きはどのようにされていますか？今回はおすすめのセルフケアについてご紹介します。

☆2回みがき法のすすめ☆ ～ダブルブラッシング法～

(1回目) ファーストブラッシング

① 丁寧に歯を磨く

(3分以上、歯垢をとる。歯磨き剤はつけてもつけなくてもどちらでもよい)

② 水でよくゆすぐ(うがいは何度でも)

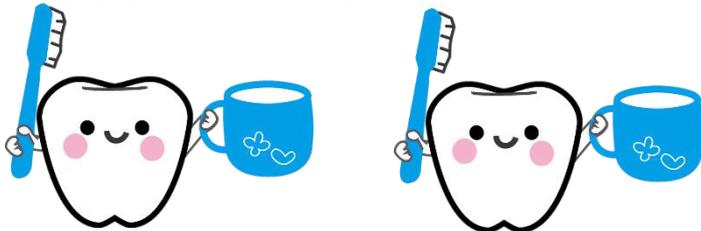
(2回目) セカンドブラッシング

③ 歯ブラシにフッ素入り歯磨き剤をつける(15歳以上：2cm程度)

④ 全部の歯に歯磨き剤をいきわたらせるように、30秒くらいみがく

⑤ 10～15ml(※)の水で5秒くらいブクブクうがいをする(1回のみ)

歯磨き後1～2時間は食べたり飲んだりしない



歯科衛生士 山田

〒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



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！