

サンサンさんぽ

No.22
2025.2

～ル・サンテリオンよどえ 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！

新春 新年会



木曜の会のボランティアの皆さんに来ていただき、七福神の紹介や一月一日の歌、紙芝居等を披露していただきました。



淀江傘にちなんだ紙芝居の話をしてくださいました

踊りながら水戸黄門の歌を歌いました



ぜんざいをいただきました

楽しくリハビリを実施しています！

通所リハビリでは、専門の担当スタッフが一人一人に合わせたリハビリを実施しています。ご自宅で困っている動作の練習や自主練習等を提供しています。



立位バランス練習



機械を使用しての運動



階段昇降の練習



歩行練習



健康教室実施中！

寒い季節だからこそ、体を一緒に動か
しませんか？

当施設で行っている健康教室は 65 歳以上の方であれば、どなたでも
ご参加いただけます。参加費は 500 円です。

※ご希望の方は 0859-56-5282（景山・山中）までご連絡ください。

毎週 水・土

14:00～15:30

サンサンちょこっとセミナー

【食事で免疫力アップ！～感染症を予防しよう～】

インフルエンザなどの感染症が大流行
しています。感染症を予防するためには、
体の「免疫力」を高める事が大切です。今
回は、食事で免疫力 UP についてお話し
します。

ポイント①【腸内環境を整える】

体の免疫細胞の約 7 割が腸に集まって
おり、腸内環境を整える事で免疫力アップ
に繋がります。

腸内環境を良好に保つのに役立つ乳酸

《 感染予防のおすすめ食材 》

- ・乳酸菌：ヨーグルト
- ・食物繊維：ごぼう・こんにゃく・海藻など
- ・ビタミン：フロコリー・人参・ほうれん草
いちご・りんご・みかん など

菌を含む「ヨーグルト」や乳酸菌のエサになる
「食物繊維」を多く含む食材を摂る事がお
すすめです。

ポイント②【ビタミン A・C・E を摂る】

ビタミン A・C・E は、体の細胞を守
る事に役立ちます。特にビタミン A は、
粘膜の健康を維持する働きがあり感染
症対策に効果的です。ビタミン A・C・
E は、いずれも「緑黄色野菜」や「果物」
に多く含まれています。

免疫力 UP 食材を取
り入れ、バランスよく
食べて、元気に過ご
しましょう！



管理栄養士 中田

ショートステイ

ショート利用時、定期的に歯科衛生士がお口の中の環境を診させていただきます。
口腔環境を綺麗に保ち、風邪や肺炎予防に繋がましょう。



口腔衛生用品



〒689-3425 米子市淀江町佐陀 2169
介護老人保健施設 ル・サンテ/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！