

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオンよとえ通所リハビリ～



No.23
2025.3

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！

握力アップ！細かい動作もできるようになりました！



当通所リハビリを利用されている A さんは利き手の握力低下や細かい動作が難しくなっておられました。継続してリハビリを実施し検査を行った結果、握力がアップし、巧緻動作テストでもスピードが速くなり動作もスムーズに行えるようになりました。「包丁が握れるようになって簡単な料理もできるようになったよ」と笑顔で話してくださいました。

※巧緻動作テストは、指先で細かい棒（ピン）等を時間内につまみ個数を計測する検査です。

鬼は外

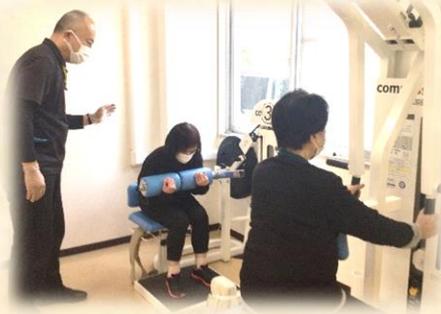
節分!

福は内



節分会を行いました☆
鬼退治した後は美味しいお饅頭と
抹茶やコーヒーをいただきました!!





健康教室実施中！

毎週 水・土
14:00~15:30

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。

サンサンちょこっとセミナー

【認知症について】

認知症とは、様々な病気により記憶力や判断力の低下が生じ、日常生活全般に支障をきたした状態です。認知症には種類があり、症状の進み方や原因は種類によって異なりますが別の病気が原因となる事があります。

【認知症予防に適した食事】

認知症を予防するには、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取することが大事です。また、食べ過ぎも良くなく、肥満にならないように自身の摂取カロリーを把握しましょう。

塩分、糖分を控え、間食にも注意しましょう。

【知的活動をすることによって認知症予防につながる】

編み物、園芸、映画鑑賞、楽器演奏等の知的活動や、パズルゲーム、カードゲーム、クイズゲーム等も認知症予防に繋がります。

<難読漢字を読んで脳を活性化させましょう！>

- ①海豹 ②海驢 ③海象 ④海豚

今日、65 歳以上の方の 3 人に 1 人が認知機能に関わる症状がある状況です。普段の生活からバランスの良い食事を心がけ、定期的な運動習慣を身に付けましょう。

また、趣味等を持ち、認知症のリスクを下げて生活の質を上げていきましょう。



介護福祉士 金澤

〒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！

★難読漢字の答え：①アザラシ ②アシカ ③セイウチ ④イルカ