

デイケア通信

～ 長野病院通所リハビリテーション ～



ごあいさつ

皆さんこんにちは！

長野病院通所リハビリテーションです。暑い暑い夏が、やってきました。体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきましょう。今月号では、7/2(火)に行った『七夕の飾り作り』・7/19(金)に行った『MY飛行機作り』の様子をお届けします。

長野病院ホームページやInstagramでもイベントの様子を随時更新していますので、下記のQRコードからぜひご覧ください！！

MY飛行機作りで作った2種の
MY飛行機



機械紹介

今月号から機械の紹介をしていきます！

レッグエクステンション/フレクション (四頭筋訓練)

-どんな機械ですか？

膝を伸ばす(レッグエクステンション)と曲げる(レッグフレクション)運動を行うトレーニングマシンです。大腿部の筋力トレーニングや膝関節の可動域を広げるトレーニングが行えます。

-大腿部とは具体的にどこですか？

簡単に言うと膝を伸ばす筋肉と、膝を曲げる筋肉の事で太ももの大きな筋肉です



1, 2, 3, 4!

ワンポイント
アドバイス

膝を伸ばす際や曲げる際に、ゆっくり4カウント数えながら、上げ下げするとより効果が見込めます！



【 9月のイベント 】

11日(水)～12日(木) ———— 宇宙旅行

17日(火) ———— おもてなし喫茶

27日(金)、28日(土)、30日(月) — 敬老会

【詳しい情報はコチラ】

長野病院 HP

インスタグラム



日常の様子

7月に「七夕の飾り作り」・「MY飛行機作り」を行いました。

協力して制作
七夕の飾り作り



今月のお楽しみ
MY飛行機作り



昼食のご紹介

7/2(火)



- ・炊き込みご飯
- ・豚肉のごま味噌炒め
- ・カリフラワーの梅ドレ和え
- ・マカロニサラダ
- ・味噌汁
- ・マスカットゼリー

7/11(木)



- ・ご飯
- ・豚肉と春雨の炒め物
- ・れんこんサラダ
- ・もやしの酢の物
- ・味噌汁
- ・バナナ

お問い合わせ

長野病院通所リハビリテーション
〒719-1114
岡山県総社市金井戸150-1

0866-92-2372 (直通)

【サービス内容】

- ・ご自宅までの送迎
- ・健康チェック
- ・入浴
- ・昼食、お茶タイム
- ・口腔体操、口腔ケア
- ・作業活動
- ・パワーリハビリテーション
- ・カラオケ
- ・集団レクリエーション
- ・個別リハビリ
- ・各種体操 など

イベントは随時企画しています。
お気軽にお問い合わせください!!
お待ちしております~!!