

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。食欲の秋、実りの秋がやってきました。しかし、まだまだ暑い日が続きますので、健康管理に気をつけながらさまざまな活動に取り組んでいきましょう。今月号では、7/30(火)に行った『壁画づくり』・8/19(月)に行った『スポーツ観戦&ヨーヨー釣り』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！！

7月末に制作した夏の壁画



機械紹介

皆さんが日頃利用している機械の紹介をしていきます！

機械名：ヒップアブダクション

-どんな機械ですか？

これは足を横に開閉するトレーニングマシンで、立位や歩行などの安定性を高めます。鍛えにくい内・外転筋やお尻の筋肉トレーニングを効率よく行えます。

-この機械で得られる効果

立っているときに、しっかり体を支えられるようになります。また、歩くときに左右にぶれないように歩くことができます。



開いて、閉じる

ワンポイントアドバイス

深く腰を掛けることと、大きく足を開きゆっくり閉じることが大切です！



【10月のイベント】

- 8日(火) ----- お菓子作り
- 9日(水) ----- 運動会
- 14日(月) ----- 院内ハイキング
- 24日(木)～25日(金) ----- 秋祭り
- 26日(土) ----- おもてなし喫茶

【詳しい情報はコチラ】



長野病院HP



Instagram



日常の様子

「壁画づくり」・「スポーツ観戦&ヨーヨー釣り」を行いました。

皆さまで制作 壁画づくり

ひまわりチーム

提灯チーム

花火チーム

かき氷チーム

すいかチーム

夏らしい爽やかな壁画の完成！

暑い夏を乗り切ろう スポーツ観戦、ヨーヨー釣り

頑張れ日本

いっぱい取れた！

頑張れ頑張れ～

パリオリンピック バレーを観戦中

昼食のご紹介

8/6(火)



- ・ご飯
- ・赤魚の卵あんかけ
- ・インゲンのごま味噌煮
- ・オクラと白菜のおかか和え
- ・味噌汁
- ・いちごゼリー

8/19(月)



- ・ご飯
- ・チキンカツ
- ・れんこんのきんぴら
- ・南京の甘辛煮
- ・味噌汁
- ・オレンジゼリー

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～！！