

# 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。10月になり、日中は過ごしやすく澄んだ空気が心地良いですね。朝夕は気温が下がりやすいので、ご自宅でも体調管理には十分注意してお過ごしください。今月のデイケアは行事が盛沢山なのでお楽しみに！！今月号では、8/23(金)に行った『壁画作り』・9/11(水)に行った『宇宙旅行』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！

8月末に制作した  
秋の壁画



## 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：レッグプレス

～どんな機械ですか？

これは膝を伸ばすトレーニングマシンで、下半身の筋力トレーニングや股関節や膝関節の可動域を広げるトレーニングが行えます。立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く等の日常生活に必要な筋力を強化することができます。



優しく持ち手を握ろう



ワンポイントアドバイス

足を肩幅程度開いて、足先をやや外側に向けて行うのが正しいフォーム！

ゆっくり！

## 【11月のイベント】

- 13日(水) ----- おもてなし喫茶
- 13日(水)～14日(木) ----- バウンドボーリング
- 22日(金)～23日(土) ----- 栗拾い
- 25日(月)～26日(火) ----- 壁画作り



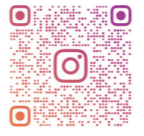
【詳しい情報はコチラ】



長野病院HP



Instagram



## 日常の様子

皆さまで制作  
壁画づくり

「壁画づくり」・「宇宙旅行」を行いました。

トシボヤウサギも制作

秋の季節になってお花  
コスモス  
秋桜の壁画を制作しました！！

新レクリエーション  
宇宙旅行？！

何するんじゃろ？？

↑ゲームの準備中

がんばれ～！！

～ロケットを飛ばして高得点を目指せ～  
ふうせんロケット

1位	310点
2位	280点
3位	240点

地球や月が高得点！！

## 昼食のご紹介

9/19(木)



- ・さつまいもご飯
- ・回鍋肉風
- ・根菜の煮物
- ・オクラサラダ
- ・味噌汁
- ・パインムース

9/21(土)



- ・ご飯
- ・鯖の梅味噌照り焼き
- ・パンプキンサラダ
- ・南京の甘辛煮
- ・味噌汁
- ・抹茶ムース

## 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～！！