

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。今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。12月はインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。デイケアでもこまめな手洗い・うがいなどを行い、体調管理に気をつけたいと思います。今月号では、10/24(木)～10/25(金)に行った『秋祭り』・11/13(水)に行った『バウンドボーリング』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！！

秋まつりでお渡しした
しおり



リハビリマシン紹介

皆さんが日頃利用しているマシンの紹介をしていきます！

マシン名：エルゴメーター

～どんなマシンですか？

これはペダルを漕ぐことによって身体能力の維持・向上をはかるトレーニングマシンです。デイケアにあるエルゴメーターは、背もたれがついているので腰や膝に負担をかけずに有酸素運動を行うことができます。足を動かすことで、筋肉が柔らかくなったり、関節が動きやすくなる効果が期待できます。マッサージやストレッチのような血行促進のために軽い運動目的での利用が可能です。また、もっと運動したい方は負荷を強めにして利用すると、筋トレ効果も期待できます。



自分のペースで

コゴが楽い！

エルゴメーターは、座位で運動できるため転倒などのリスクが低く、長時間の立位や歩行が困難な方でも安全に運動が可能です。



ゆっくり！

【1月のイベント】

- 4日(土)、6日(月)～7日(火) ----- 絵馬づくり
- 9日(木)～11日(土) ----- 福笑い
- 13日(月)～15日(水) ----- カルタ大会
- 23日(木)～25日(土) ----- 当日のお楽しみイベント

【詳しい情報はコチラ】



長野病院 HP



Instagram



日常の様子

祭

1年ぶりの開催
デイケア秋祭り



職員による手作り神輿↑↑



「秋祭り」・「バウンドボーリング」を行いました。



輪投げ&棒倒し

新ゲームの登場
バウンドボーリング



狙いを定めて的倒す 新ゲーム！



難しそうじゃな～

昼食のご紹介

11/22(金)



- ・ご飯
- ・ミートローフ
- ・きゅうりの酢の物
- ・味噌汁
- ・オレンジ

11/27(水)



- ・ご飯
- ・赤魚の野菜あんかけ
- ・スパゲッティソース
- ・チンゲン菜とちくわの煮浸し
- ・味噌汁
- ・りんごムース

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～！！