

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

皆さま あけましておめでとうございます。
 長野病院通所リハビリテーションです。本年も、どうぞよろしくお願
 いいたします。1月になり、寒さが厳しくなってきました。今月は、こ
 の季節ならではの絵馬づくり、福笑い、カルタ大会など、お正月に
 ちなんだレクを積極的に取り入れていきたいと思ひます。今月号で
 は、11/26(火)に行った『壁画づくり』・12/16(月)に行った『ツリ
 ーづくり』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！！

クリスマスの壁画



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：プーリー（交互滑車訓練器）

～どんなマシンですか？

これは椅子に腰を掛けた状態で、頭上の滑車(プーリー)に通したロープ両端の
 握り棒を持ち、両手を交互に上げ下げする運動トレーニングマシンです。
 肩や肘の痛み具合に合わせてながら、右手、左手と交互にあげること
 で効率的な運動ができます。上がりにくい肩の可動域を広げることや筋力
 強化を目的とし、肩こり防止も期待できます。



ワンポイント
アドバイス

姿勢を正して行うことで、背筋が伸び在位姿
 勢の矯正や立位姿勢の改善が期待できます。
 無理し過ぎず、自分のペースで行いましょう！

上げる



下げる



【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



今月の壁画づくり
クリスマスの壁画



「壁画づくり」・「ツリーづくり」を行いました。

☆ミニツリーを制作中☆



クリスマスを楽しもう!!
ツリーづくり

どこに飾りをつけようかな?!

昼食のご紹介

12/12(木)



- ・ご飯
- ・煮しめ(ぶた、卵)
- ・南京サラダ
- ・金平ごぼう
- ・味噌汁
- ・ぶどうゼリー

12/16(月)



- ・ご飯
- ・チキンカツ
- ・れんこんの金平
- ・ピーマンのお浸し
- ・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~!!