

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。冬も折り返しを迎えましたが、引き続きコロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけない季節です。感染症対策を行い体調管理に充分注意しながら、今月も笑顔で過ごしたいと思います。
 今月号では、1/7(火)に行った『絵馬づくり』・1/10(金)に行った『福笑い』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！！



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：メドマー

～どんなマシンですか？～
 これは空気圧を利用した波動型のマッサージ器となっており、血液、リンパの滞りを改善することで、むくみ解消に効果があります。空気の加圧・除圧を繰り返すことで、筋肉が収縮・弛緩し、効果的に血液循環を促進します。



健康コラム
脚は第二の心臓
 脚は第二の心臓といわれるほど、体内の血液の流れに深く関わっています。心臓から脚先まで運ばれた血液は、脚の筋肉がポンプの役割をし、重力に逆らい心臓に送り戻しています。年齢を重ねると運動量も少なくなり、筋肉も痩せて下半身の血流も淀みがちになるためメドマーによるマッサージでコリをほぐしましょう！



【2月のイベント】
 3日(月)～4日(火) ----- 節分、豆まき
 12日(水)～14日(金) ----- ねらいうち
 17日(月) ----- おもてなし喫茶
 22日(土) ----- ニャンニャンday

【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



昼食のご紹介

1/7(火)

- ・ワカメご飯
- ・あじのピリ蒸し
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・根菜の煮物
- ・味噌汁
- ・マスカットゼリー

1/10(金)

- ・三色丼
- ・じゃがいもとベーコンのみそバター
- ・酢の物 (キャベツ、わかめ)
- ・すまし汁
- ・デザートムース(パイン)

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~!!