

# 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 こんにちは！  
 長野病院通所リハビリテーションです。日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。気温の変化が大きいので、体調管理にはくれぐれもご注意ください。  
 今月号では、2/4(火)に行った『節分イベント』・2/14(金)に行った『ねらいうちゲーム』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！！

来てくれた鬼と記念撮影



## 腰痛予防ストレッチ

長野病院リハビリテーション部でおすすめしているストレッチをご紹介します！

### ストレッチ名：肩すぼめ

#### -ストレッチ方法

1. 椅子に腰を掛け、背もたれに寄りかからず背骨をまっすぐにする
2. 息を吸いながら、肩を上げる
3. 吐きながら、肩をストンと落とす

1～3の動作を10回ほど繰り返しましょう！

#### -効果

肩こり解消やリラックス効果、血行促進効果があります。日常的に行うことで、姿勢改善にもつながります。椅子に座って簡単にできるストレッチですので、10秒×1セットで痛みのない範囲で行いましょう。  
 ※首や肩に疾患のある方は、医師に相談してから行ってください。



## 日常の様子

### 鬼退治!! 節分イベント



### 高得点を目指せ! ねらいうちゲーム



## 昼食のご紹介

### 2/4(火)



- ・ご飯
- ・肉じゃが(豚肉)
- ・コールスローサラダ
- ・春菊のお浸し
- ・味噌汁
- ・青りんごゼリー

### 2/14(金)



- ・ご飯
- ・豚の治部煮
- ・切干大根の酢の物
- ・ほうれん草の生姜和え
- ・味噌汁
- ・ババロア(チョコ)

### 【3月のイベント】

- 1日(土)、3日(月) ----- ひな祭り
- 14日(金)----- ホワイトデークッキング
- 18日(火)～20日(木) ----- 春の壁画作り

### 【詳しい情報はコチラ】

長野病院 HP

Instagram

### 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~!!