

令和7年
5月号

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。

爽やかな風が気持ちいい季節となりました。日によっては、じりじりと日が照り付ける真夏のような日もありますので健康状態には十分注意しながらお過ごしください。今月号では、4/8(火)に行った『お花見レク』・4/16(水)に行った『クレープ作り』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！！

玄関口に掲示中！
春の壁画



リハビリストレッチ

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：カスカスダンス（肩甲骨ストレッチ）

－ストレッチ方法

1. 椅子に腰を掛け、背中を正す
2. 手のひらを下に向け、両手を前に伸ばす
3. 肘を引き、胸を張る

1～3の動作を10回2セットで繰り返しましょう！



－リハの先生からひとこと

今回もテレビを見ながらできる、簡単なストレッチをご紹介します。肘を引く時は、腕だけを早く動かすのではなく肩甲骨をゆっくり引き寄せるのがポイント！

このストレッチを続けることで、肩甲骨のまわりのこわばりがほぐれ、肩や首のコリや猫背予防が改善されます。また、血流が良くなり脂肪燃焼効果もあるので日常生活の中でこまめに行いましょう。

日常の様子

春がやってきた！
お花見レク



春の歌も歌いました！

100点目指すぞ！

満開にできるかな？

25秒の勝負！

がんばれ！！

いちごとブルーベリーの
クレープ作り



美味しくな～れ！！

上手に焼けました♪

♪完成♪

甘い匂い...♡

昼食のご紹介

4/8(火)



- ・ご飯
- ・魚のチーズ焼き
- ・スパゲッティ和風サラダ
- ・菜の花のからし和え
- ・味噌汁
- ・デザートムースパナナ

4/16(水)



- ・ご飯
- ・赤魚の卵あんかけ
- ・インゲンのごま味噌煮
- ・オクラの梅和え
- ・味噌汁
- ・いちごゼリー

【5月のイベント】

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1日(木)～2日(金)、5日(月) | こいのぼり作り |
| 6日(火)～7日(水) | 端午の節句釣り |
| 10日(土) | お菓子作り |
| 29日(木)～30日(金) | てるてるぼうず作り |

【詳しい情報はコチラ】

 長野病院 HP

 インスタグラム



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 | ・パワーリハビリテーション |
| ・健康チェック | ・カラオケ |
| ・入浴 | ・集団レクリエーション |
| ・昼食、お茶タイム | ・個別リハビリ |
| ・口腔体操、口腔ケア | ・各種体操 など |
| ・作業活動 | |

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～！！