

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。

5月前半は過ごしやすい気温でしたが、中旬以降は気温、湿度が上がり、一気に梅雨時期の天気になってきましたね。

今月号では、5/2(金)に行った『うちわづくり』・5/6(火)に行った『こいのぼり釣り』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！！



かぶと焼きも
作りました！



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：手首と肘のストレッチ

－ストレッチ方法(右腕のストレッチ)

1. 右肘を伸ばして、手のひらを前に、指を下に向ける
2. 左手で右手のひらを掴み、手前に引いて伸ばす
3. そのまま右手の甲を前に、指を下に向ける
4. 左手で右手の甲を掴み、手前に引いて伸ばす



左右を入れ替えて10秒×3回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。呼吸を止めないようにし、肘内側から前腕にかけての筋肉がしっかり伸びるのを感じながら行います。携帯を長い時間持っている、知らない間に腕が疲れているかもしれません。腕のストレッチをすることで、肩こりも楽になりますよ！



日常の様子

天まで届け！ うちわづくり



集中カアップ！ こいのぼり釣り



昼食のご紹介

5/1(木)



- ・ご飯
- ・鱈の塩昆布蒸し
- ・スパゲティーソテー
- ・卵とじ
- ・味噌汁
- ・オレンジ

5/6(火)



- ・ご飯
- ・照り焼きハンバーグ
- ・チンゲン菜の梅ドレ和え
- ・里もとオクラのごまみそ炒め
- ・味噌汁
- ・りんご

【6月のイベント】

- 5日(木)～7日(土) ----- てるてる坊主投げ
- 11日(水) ----- おもてなし喫茶
- 16日(月)～18日(水) ----- 壁画づくり
- 30日(月) ----- おやつ作り

【詳しい情報はコチラ】



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～！！