

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。
 涼しい風を感じる季節になり、実りの秋がやってきましたね。
 日中と朝夕との寒暖差が大きいので、身体を冷やさないようお気を付けください！
 今月号では、9/10(水)に行った『サイコロゲーム』、
 9/24(水)に行った『敬老会』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！！

おだんごタワー
ゲームも
行いました！



リハビリ体操

長野病院リハビリテーション部で行っている体操をご紹介します！

脇腹と背中ストレッチ

－ストレッチの手順

1. 椅子に座り、両腕を上伸ばします
2. 左手で右手の手首を持ちます
3. そのまま右腕を左手で引っ張って伸ばします
4. 伸ばした状態で15秒キープします
5. 左右を入れ替えて、左腕も伸ばします



ストレッチ中は呼吸を止めず、
深呼吸を意識しましょう！

－リハの先生からひとこと

今回は座ったままできるストレッチをご紹介します。
 椅子にしっかりお尻を付けて、腕を横ではなく上に伸ばすのがポイントです！
 まっすぐ伸ばすことで、猫背予防にもなりますよ！

日常の様子



なにが出るかな？
サイコロゲーム



楽しくお祝い！
敬老会



昼食のご紹介

9/10(水)



- ・ご飯
- ・やわらか酢豚
- ・ブロッコリーと卵の炒め物
- ・もやしの中華和え
- ・味噌汁
- ・りんご

9/24(水)



- ・親子丼
- ・切り干し大根のサラダ
- ・カリフラワーとアスパラのソテー
- ・赤だし
- ・デザートムース
- ・オレンジ

【10月のイベント】

- | | | |
|---------------|-------|---------|
| 1日(水)～2日(木) | ----- | お月見壁画作り |
| 17日(金)～18日(土) | ----- | 秋の運動会 |
| 20日(月)～22日(水) | ----- | おだんごタワー |

【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
- ・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～！！