

令和7年
11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。

すっかり秋も深まり、紅葉が美しい季節になりましたね。

体調を崩しやすい季節ですので、冷えや乾燥に十分お気をつけ下さい。

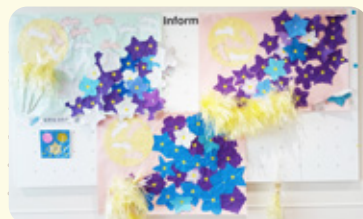
今月号では、10/2(木)に行った『お月見壁画作り』、

10/17(金)に行った『秋の運動会』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！！

秋のお月見壁画が
完成しました！



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！

脇腹のストレッチ

－ストレッチの手順

- 1 椅子に座り、右腕をまっすぐ上に伸ばします
- 2 左手の親指と残りの4本の指で、右の脇を掴みます
- 3 脇を掴んだまま、右肘を曲げて下ろします
- 4 20回を目安に右腕の曲げ伸ばしを行います
- 5 左右を入れ替えて、左腕も行います

－リハの先生からひとこと

今回も座ったままできる
ストレッチをご紹介します。
脇の筋肉をしっかり掴んで大きく
動かすと、肩甲骨周りがほぐれます。
前回の脇腹と背中中のストレッチも
併せて行くと、より効果的です！



前回の
ストレッチ

のばして



曲げて



腕を上げるのが難しい方は、
無理のない高さから始めましょう！

日常の様子



芸術の秋を満喫！
お月見壁画作り

ビニールテープを割いて
ススキ作り

細かく細かくします

折り紙で桔梗作り

集中

ウサギも飾ります♪

たくさんできました！



スポーツの秋イベント！
秋の運動会

リハビリの
成果を発揮！

綱がちぎれて大爆笑

ラジオ体操

リズム体操

玉入れ

白組さん
強い！

綱引き

二人三脚

同点！バンザーイ

昼食のご紹介

10/2(木)



- ・ご飯
- ・八宝菜
- ・もやしのナムル
- ・ブロッコリーの
さっと煮
- ・味噌汁
- ・青りんごゼリー

10/17(金)



- ・菜飯
- ・ジャーマンオムレツ
- ・酢の物
(切り干し大根、
キャベツ、わかめ)
- ・小松菜のソテー
- ・味噌汁
- ・水ようかん

【11月のイベント】

- 6日(木) ----- おもてなし喫茶(フィナンシェ)
13日(木)、24日(月) ----- カラオケ大会
14日(金)～15日(土) ----- 栗拾い
17日(月)～19日(水) ----- 秋のボーリング

【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～！！