

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。
 澄んだ空気に、冬の訪れを感じる季節になりましたね。
 普段の体調管理に加えて、感染症対策もしっかり行いましょう。
 今月号では、11/14(金)に行った『くりひろいゲーム』、
 11/19(水)に行った『サンマボーリング』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！！

みんなで熱唱！



♪春はもうすぐ

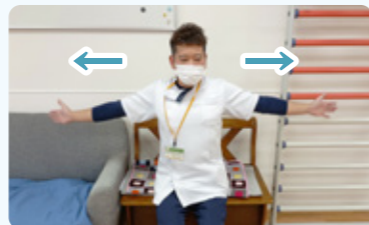
リハビリ体操

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！

窓ふき運動（肩甲骨のストレッチ）

－ストレッチの手順

- 1 椅子に座り、手のひらを広げて両腕をまっすぐ横に伸ばします
- 2 肩甲骨を近づけるように肘を曲げて、腕を大きく扇の形を描いて動かします
- 3 20回を目安に、2の動きをゆっくり繰り返します



肩甲骨を意識して、手のひらを体より後ろで動かすことがポイントです！

－リハの先生からひとこと

今回は、座ったままできる、大掃除シーズンにぴったりなストレッチをご紹介します。
 窓を拭くような動きで、肩甲骨周りの筋肉を動かします。
 寒さで筋肉が緊張したり血行が悪くなったりすると、肩こりの原因となってしまうので、しっかりほぐしましょう！

日常の様子



秋のレクリエーション
くりひろいゲーム



秋のワイワイゲーム
サンマボーリング



昼食のご紹介

11/14(金)



- ・ご飯
- ・さわらのバジル風味焼き
- ・冬瓜のくずあんかけ
- ・カレーソテー
- ・味噌汁
- ・パイナップルゼリー

11/19(水)



- ・ご飯
- ・煮込みハンバーグ（デミグラスソース）
- ・大根のツナ煮
- ・白菜のサラダ
- ・コンソメスープ
- ・バナナ

【12月のイベント】

- 1日(月) ----- 壁画作り
- 9日(火) ----- おもてなし喫茶(バームクーヘン)
- 18日(木)～20日(土) ----- プレゼント運び
- 24日(水)～26日(金) ----- クリスマス会

【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～！！