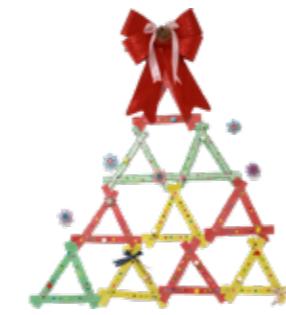


令和7年
12月号

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

- 皆さん 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！！



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

- 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
- 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
- 20回を目安に、②の動きをゆっくり繰り返します

-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！



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！

【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]



長野病院 HP



Instagram



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

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
- ・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～！！