

令和8年
1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。
新年あけましておめでとうございます！デイケアでは、楽しいイベントを
開催予定ですので、2026年もどうぞよろしくお願ひいたします。
今月号では、12/1(月)に行った『クリスマスの壁面作り』、
12/18(木)に行った『プレゼント投げゲーム』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！！

クリスマスの壁面作りが
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！

ひねりストレッチ

-ストレッチの手順

- 椅子に座り、手を頭の後ろで組みます
- 手を組んだまま、体をひねって右肘と左膝を近づけます
- 反対側にひねり、左肘と右膝を近づけます
- 交互に②～③を20回ほど繰り返します



-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。
息を止めないように、意識して呼吸をしましょう。
ひねりながら息を吐き、正面を向いたときに息を吸うのが
ポイントです。
腹筋を使うので、お正月ごちそうを食べた後のお腹にも
効果的です！

新年の新しい目標に、運動を取り入れて
みるのはいかがですか？
無理なく日常の動きに結び付けて、習慣化
して継続することが大切です！

【1月のイベント】

- 5日(月)～7日(水) ----- 福笑い
15日(木)～17日(土) ----- 昭和カルタ
24日(土) ----- おやつ作り(どら焼き)

【詳しい情報はコチラ】



長野病院 HP



Instagram



日常の様子



クリスマス協力会 プレゼント投げゲーム



昼食のご紹介

12/1(月)



- ご飯
- 鶏肉と冬瓜の煮物
- カリフラワーと
アスパラの
中華ドレッシング
- オクラのおかか煮
- 味噌汁
- りんご

12/18(木)



- ご飯
- カレイのみぞれ煮
- こってり煮物
(里芋、菜の花、人参)
- キヤベツサラダ
- 味噌汁
- やわらか杏仁豆腐

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～！！