

令和8年
2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。
暦の上では春となりますが、厳しい寒さが続いていますね。
体調に合わせて、無理なく体を動かしましょう！
今月号では、1/7 (水)に行った『福笑い』、
1/16 (金)に行った『昭和カルタ』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！！

職員からの年賀状★



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！

けり出し運動

－ストレッチの手順

- 1 椅子の後ろに立ち、背もたれに手を置きます。
- 2 手を置いたまま、右ひざを上へ上げます。
- 3 上げた足を後ろにけり出します。
- 4 左右の足で1セット10回、2～3セットを目安に②～③を行います。



－リハの先生からひとこと

今回は、腰から股関節にかけての筋肉「腸腰筋」、背筋、腹筋に効果的なストレッチをご紹介します！
胸を張って正面を向き、かがまないように足を大きく動かすのがポイントです。
寒い時こそ、体を動かして温まりましょう！

歯磨きのときに洗面台に手を置いてやってみるなど、
日常の動作にストレッチを取り入れることが習慣的に続けるコツです！

日常の様子



新年初笑いし
福笑い

どこに貼ろうかな



目隠しをして
挑戦！



べっぴんさんが
できたよ～



記念にバシヤリ★



「そこそこ！ ええよ～」



なつかしのあの人が!?
昭和カルタ



「懐かしいにこの人
誰じゃったっけ？」

ババ抜き中



「久しぶりにやったら、
面白かったあ」

昭和カルタ



昭和のスター
神経衰弱



どこだったかな

昼食のご紹介

1/7 (水)



・親子丼
・白菜の煮付け
・切干大根のサラダ
・赤だし
・水ようかん

1/16 (金)



・肉うどん
・大根サラダ
・もやしのからし和え
・小松菜の煮浸し
・パイナップル

【2月のイベント】

2日(月)～4日(水) ----- ふうせん福は打ちゲーム

9日(月)、26日(木) ----- カラオケ

19日(木)～21日(土) ----- 雪合戦

【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～！！