

ダイケア通信

~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。
暦の上では春になりますが、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)行った『福笑い』、
1/16(金)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

- 椅子の後ろに立ち、背もたれに手を置きます。
- 手を置いたまま、右ひざを上に上げます。
- 上げた足を後ろにけり出します。
- 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と、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！

【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



日常の様子



新年初笑いレク
福笑い



どこに貼ろうかな



目隠しをして
挑戦！

べっぴんさんか
できたよ～

記念にバシリリ★

「そこそこ！ ええよ～」



なつかしのあの人�큎？
昭和カルタ



「懐かしい！この人
誰じゃったっけ？」

昭和カルタ

ババ抜き中



トランプ

「久しぶりにやつたら、
面白かったあ」



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

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～！！