

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。
 日に日に寒さが和らぎ、外に出るのが楽しみな季節となりました。
 昼夜の寒暖差が大きいので、体を冷やさないようお気をつけください。
 今月号では、2/4(水)に行った『風船 福は打ちゲーム』、
 2/19(木)に行った『雪合戦ゲーム』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！！



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！

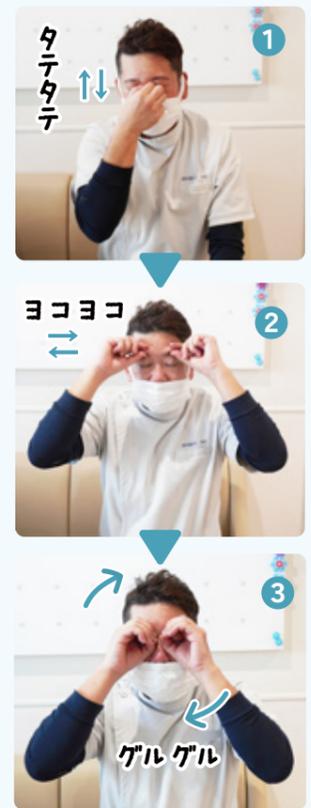
目のまわりのストレッチ

- ストレッチの手順-
- 1 目と目の間をつまみ、指を上下に動かします。
 - 2 両手で眉をつまみ、指を横に動かします。
 - 3 両手で眼鏡のように輪を作って目のまわりに当て、ぐるぐると動かします。
 - 4 1つ10回を目安に①～③を行います。

-リハの先生からひとこと

今回は、目の周りの筋肉をほぐすのに効果的なストレッチをご紹介します！
 携帯電話やタブレットを長時間見て、無意識のうちに目が疲れていませんか？
 遠くの緑を見たり、蒸したタオルで目を温めたりして、目を労わりましょう！

疲れ目は、肩こりや頭痛にも
つながるのでしっかりと
ほぐしましょう！



日常の様子



昼食のご紹介

2/4(水)

- ・ご飯
- ・サワラの生姜焼き
- ・醤油マヨネーズ和え
- ・玉ねぎのおかか煮
- ・味噌汁
- ・パイナップルゼリー

2/17(火)

- ・ご飯
- ・豚肉とカリフラワーのクリーム煮
- ・白菜のゆかり和え
- ・インゲンの炒め煮
- ・味噌汁
- ・パイナップル

【3月のイベント】

2日(月)～4日(水) ----- ひなまつりカーリング

19日(木)～21日(土) ----- 膝ポンポン

30日(月) ----- カラオケ大会

【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～!!