



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。
 新緑が美しい季節となりました。暑さを感じる日も
 増えていきますので、休息をしっかり取ってお過ごしください。
 今月号では、4/10(金)に行った『春の運動会』、
 4/15(水)に行った『蝶の舞』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！！

ちらし寿司で
お誕生日をお祝い祝



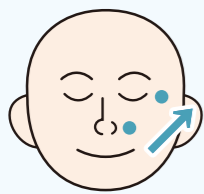
簡単！健康ツボ紹介

長野病院リハビリテーション部の先生が教えるツボをご紹介します！

鼻づまりのツボ

-1 鼻、耳の横のツボ

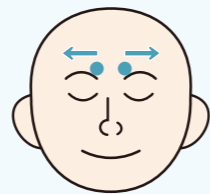
右小鼻から指1本分外側、右耳から指2本分内側の部分を押さえ、右上に10秒間引っ張ります。左側も同様に行います。



10秒

-2 眉の上のツボ

両方の眉頭の上を押さえ、外側に10秒間引っ張ります。



10秒

-リハの先生からひとこと

花粉症や寒暖差の影響で、鼻づまりに悩まされる方も多いのではないのでしょうか。
 鼻のまわりにあるツボを押すことで血行が促され、鼻がスーッと通るように感じられることがあります。
 ツボを押す際は、無理に強く押さず、「気持ちいい」と感じる程度の力加減で行いましょう！

日常の様子

リハビリの成果を発揮！

選手宣誓



おぼんりレー



落ちないように...

棒わたし



頑張れ～！

玉入れとリレーで白熱
春の運動会

玉入れ

四角い玉を投げる新競技です！



最後は巨大風船でリレー！

ちょうちよになってゲーム
蝶の舞



高得点のお花を
めがけて...

マイナスのお花もあるのでドキ

どんな投げ方がいいかな～



昼食のご紹介

4/15(水)



- ・ご飯
- ・赤魚の生姜煮
- ・インゲンのごま炒め
- ・白菜のゆかり和え
- ・味噌汁
- ・いちごゼリー

4/22(水)



- ・ご飯
- ・鶏肉のゆず胡椒炒め
- ・カリフラワーの煮物
- ・白菜の和え物
- ・味噌汁
- ・バナナ

【5月のイベント】

- 5日(火)～6日(水) ----- 職員たおし
- 9日(土)、11日(月) ----- 壁画作り
- 15日(金)、21日(木) ----- おもてなし喫茶

【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～！！