

# 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。  
 最近は6月でも暑さの厳しい日が増えていきますね。  
 体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも充分注意しましょう！  
 今月号では、5/6（水）に行った『職員たおし』、  
 5/11（月）に行った『初夏の壁画作り』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！！

藤の花の  
塗り絵の壁画\*



折り鶴で  
虹を作りました！

## リハビリ体操

長野病院リハビリテーション部でおすすめている体操をご紹介します！

### 肩甲骨のストレッチ

#### -ストレッチ方法

- ① 椅子に腰かけ、背筋を伸ばします
- ② 手をグーの形にし、両腕を前に伸ばします
- ③ そのまま肘を曲げ、腕を後ろに引きます
- ④ 腕の曲げ伸ばし10回を1セットとし、2セット行います



腕を引くときは胸を張り、肩甲骨をぐっと引き寄せましょう！

#### -リハの先生からひとこと

肩甲骨をほぐすことによって血流を促し、肩こりの予防・改善や、肩の可動域が広がるのが期待できます。  
 力が入りすぎたり、息を止めてしまったりせず、リラックスしながら気持ちよく行いましょう。  
 座ったままできるので、テレビを見ながらや、作業の合間にもおすすめです！

## 日常の様子



お手玉で狙って！  
職員たおし

職員の顔写真の的をたおします！



遠くの的を狙って～



よいしょ！

景品が余ったので  
くじ形式でプレゼント！



折り鶴で作る  
初夏の壁画作り



三角に折って、  
次は…

台紙に  
貼ります

昔よく折ったわ～

集中

## 昼食のご紹介

5/6(水)



- ・ご飯
- ・たらのチーズ焼き
- ・大根のバター醤油煮
- ・キャベツのサラダ
- ・味噌汁
- ・青りんごゼリー

5/11(月)



- ・三色丼
- ・じゃが芋の煮物
- ・酢の物  
(キャベツ・わかめ)
- ・すまし汁
- ・パイナップル

## 【6月のイベント】

- 8日(月)～10日(水) ----- 飛んでいけカタツムリ
- 18日(木)～20日(土) ----- 職員だるま落とし
- 29日(月) ----- カラオケ大会

【詳しい情報はコチラ】



## 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～！！