

令和8年  
8月号

# デイケア通信

～長野病院通所リハビリテーション～

朝顔の装飾を  
飾っています！



## 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。

夏本番を迎え、厳しい暑が続いていますね。冷房を活用しながら水分・塩分補給をこまめに行い、暑さに負けない体をつくりましょう！

今月号では、7/8（水）に行った『魚釣り』、

7/16（木）に行った『スイカ玉のせゲーム』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おすすめしている体操をご紹介します！

### ブリッジ（お尻上げ）運動

#### －ストレッチ方法

- 1 仰向けになり、膝を曲げて立てる
- 2 お尻を上により持ち上げる
- 3 ゆっくりと腰を下ろす
- 4 お尻の上げ下ろしを10回繰り返す



座ったり歩いたりするのに必要なお尻や足の裏の筋肉、体幹が鍛えられます。慣れてきたら高さを上げたり持ち上げた状態でキープする時間を伸ばしたりしてみましょう。

肘や手を使わずに、足の力だけで行うのがポイントです！

## 日常の様子



ヘアで大漁！  
魚釣り



3匹ゲット！

大漁大漁

釣れた～

ペアの合計得点を競います！



息ぴったり！  
スイカ玉のせゲーム

スイカの上に  
どれだけお手玉を  
のせられるかな？



バランスを  
とって…

大きなお手玉は得点10倍！

## 昼食のご紹介

7/7（水）



- ・ぶっかけそうめん（卵、とり）
- ・マカロニサラダ
- ・ほうれん草の生姜和え
- ・竹輪のごま炒め
- ・七夕ゼリー

7/16（木）



- ・ポークカレー
- ・福神漬け
- ・夏野菜サラダ（トマト、きゅうり）
- ・白菜のおかか煮
- ・オレンジゼリー

## 【8月のイベント】

- |               |       |         |
|---------------|-------|---------|
| 6日（木）～8日（土）   | ----- | かき氷     |
| 10日（月）～12日（水） | ----- | ボールすくい  |
| 19日（水）        | ----- | おもてなし喫茶 |
| 31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  | ・パワーリハビリテーション |
| ・健康チェック    | ・カラオケ         |
| ・入浴        | ・集団レクリエーション   |
| ・昼食、お茶タイム  | ・個別リハビリ       |
| ・口腔体操、口腔ケア | ・各種体操 など      |
| ・作業活動      |               |

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～！！