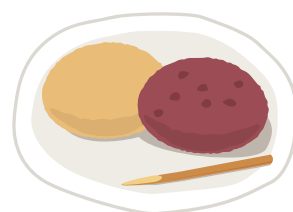


令和8年
9月号

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。
まだまだ暑い日が続きそうですね。
夏の疲れが出やすい季節なので、こまめな休養を心掛けましょう！
今月号では、8/7（金）に行った『かき氷作り』、
8/10（月）に行った『ボールコロコロゲーム』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！！

8月の壁画
ひまわり



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！

脚の柔軟体操

－ストレッチ方法

- 1 膝をのばして座る
- 2 右ひざを少し曲げて下に右手を入れ、左腕を掴む
- 3 左手は右ひざの上に添える
- 4 腰をゆっくり曲げて前に倒れ、5秒数える
- 5 左右を入れ替え、左脚ものばす

－リハの先生からひとこと

太ももの裏をのばすことで、ケガの予防や動きやすさの
向上につながります。また、体を前に倒す動きで腰をのば
し、腰痛の予防や姿勢改善効果も期待できます。最初は
倒しづらくても、継続することで体が柔らかくなりますよ！

息を吐きながら、
ゆっくり倒します



日常の様子



冷たくて甘い！
かき氷作り

お好みの量を
削っていただきます



どこに落ちるかな？
ボールコロコロゲーム

せーの！



ビー玉を転がして
返ってきたところの
ポイントをゲット



1000点に入った！

昼食のご紹介

8/3(月)



・デミカツ丼
・さっぱり和え
・ほうれん草の生姜和え
・ワカメスープ
・ピーチゼリー

8/20(木)



・ご飯
・鮭のちゃんちゃん焼き
・こってり煮物
・ツナサラダ
・味噌汁
・やわらか杏仁豆腐

【9月のイベント】

3日(木)～5日(土) ----- くっつけぼうし
9日(水) ----- カラオケ
14日(月)～16日(水) ----- お月見団子リレー
21日(月)～23日(水) ----- 敬老会

【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～！！