

デイケアニュースレター



7月

あまえず あせらず あきらめず

発行 医療法人社団 誠和会 長谷川病院デイケアセンター
発行日 2019/7



土井和子様 作

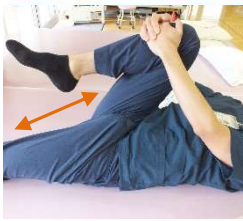
PTが指導する

自宅でできるストレッチ

かたくなった筋肉は伸ばしましょう！

年齢を重ねると筋肉は硬直しやすくなります。筋肉や骨を健康に保つことが重要です。今回はかたくなった太ももの筋肉を伸ばしましょう。できる範囲で無理のないようにストレッチは行いましょう。

ストレッチのしかた



- 1 片足が床につくようにベッドに仰向けに寝て、もう片方の膝を両手で押さえます。
- 2 床についている足の太ももの前部分が伸びるのを感じるように、もう片方の膝を胸の方に引き寄せます。
- 3 これを左右で繰り返します。



- 1 うつぶせになり、ストレッチしたい足の膝をゆっくり曲げます。
- 2 この時に腹筋に軽く力を入れて、腰が浮かないようにします。
- 3 太ももの前部分が伸びた感じがするところで5秒程度とめます。

イベント開催のご案内

ハンドケア、ネイルケア、ヘア&メイクの
無料で体験で“きれい”をGET!



◆ハンドケア ◆ネイルケア
◆協力：パリ総合美容専門学校・千葉校
※使用している写真は、イメージです

開催日時*7月16日(火) 10:00~15:00
開催場所*長谷川病院 内

美容のプロを目指す生徒たちの技術を無料体験
一日だけのチャンスをお見逃しなく!



《長谷川名物 カラオケ大会》



この一曲に
リハの想いを込めて

出店者募集

第4回；長谷川病院フリーマーケット
日時；9月29日(日) 9時~15時
場所；長谷川病院・駐車場



《募集要項》 出店料；500円 (“八街市社会福祉協議会”に寄付)
申込み；往復ハガキ (住所、氏名、連絡先、販売予定品を明記ください)
〒289-1103 千葉県八街市八街に85番地
長谷川病院フリーマーケット実行委員会 宛
応募締切；令和1年9月13日消印有効
(※詳細は、別途ご郵送いたします。)

《空き状況》
先月におきましてはキャンセル待ちも含め新規の方2名のご案内が済みしております。先のご相談の方より順次ご案内、ご提案させて頂いております。変更や追加に関しましても送迎や入浴状況等もございますのでまずはご相談ください。

申し込みや進捗の情報は直接お電話にてご確認ください。

《お問い合わせ》医療法人社団 誠和会
長谷川病院デイケアセンター
〒289-1103 千葉県八街市八街に85
TEL 043-440-8588 FAX 043-440-8560



明るいケアスタッフ募集中です！気軽に声をかけてください。

編集後記 オリンピックの抽選結果が出ましたね。私は近場でオリンピックを感じる事が出来るサーフィンの申し込みをしましたが…結果はすべてははずれてしまいました。ところで、私で「誰？」とお思いの方、4月号より記事を編集しております齊藤です。今後も「情報の発信」と「活動風景」を盛り込みながら見ごたえあるニュースレターを発行してまいりますのでよろしく願いたします。じめじめした季節もリハビリ意欲で乗り越えましょう。