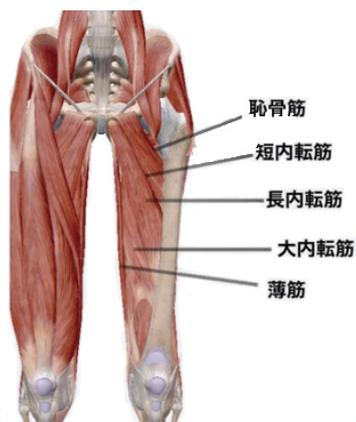


・内転筋のトレーニング

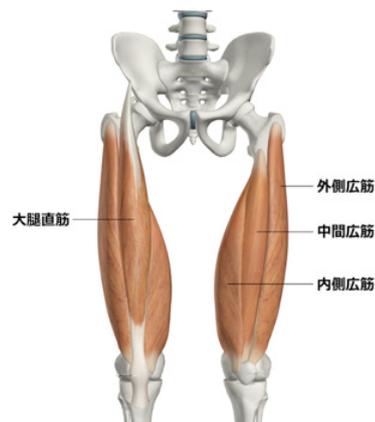
椅子に座り膝の間に硬めの枕やボールなどをはさんで、内ももに力を入れて3秒間キープ。これを3～5回繰り返します。



・大腿四頭筋のトレーニング

立った姿勢でゆっくり膝の曲げ伸ばしをします。これを5回程度繰り返します。

※注意:膝の痛みの強いときは行わないでください。



病棟レクリエーション～神楽鑑賞～

長崎病院レクリエーション委員会では、患者さんにレクリエーションを通して楽しいひとときを過ごすために活動しています。

近年では新型コロナウイルスの流行もあり、感染予防のため活動を自粛しておりましたが、今年度から活動を再開しました。

レクリエーション委員会



患者さんは笑顔で鑑賞されていました。音に合わせて踊られる方もおられ、神楽の迫りに圧倒された様子でした。「是非また開催して欲しい」と多くの声を頂き神楽鑑賞会は大成功を収めました。

6月には
5階介護医療院
デイルームにて
神楽鑑賞
を行いました。



7月には七夕の飾り付けと短冊飾りを行いました。12、2月にも季節の行事等を計画しています。引き続き患者さんの病院生活を少しでも豊かに出来るよう努めて参ります。

