

初回セミナー好評にて無事終了

久しぶりに住民の方に向けたセミナーを再開いたしました。初回は、赤羽根地区の方を対象に『フレイル予防 -健康寿命を延ばすために-』をテーマに開催しました。17名の方にご参加いただき、一緒に楽しく運動して、参加された方からのご意見も伺うことができ、有意義な時間となりました。

次回は11月に開催予定です。お友達とお誘い合わせて、是非ご参加ください。お待ちしております。



長岡院長による挨拶と当院のご紹介

皆様からのご意見

- ▶ ともかく来てよかったと思いました。特にフレイル対策と運動のはなしは参考になりました。
- ▶ 加速度的に老いの坂道まっしぐらの日々です。現在は健康に過ごしておりますが、この先は長岡病院にお世話になることと思います。
- ▶ 正しい運動の仕方が分かってうれしいです。自分では運動足りていると思っていましたが、もう少し頑張った方が良かなーと感じました。またのセミナーを楽しみにしています。



勉強の後は運動で軽く汗をかき脳の活性化になりました

住民向けセミナーのご案内

参加費**無料** 先着**20**名

11月セミナー 2023年11月11日(土)

14:00~15:30

- ◆ くすりと上手に付き合うために
- ◆ 「人生100年」を輝かせる〈食事〉

薬剤師と管理栄養士が講師です

申込締切日 2023年11月2日(木)

3月セミナー 2024年3月16日(土)

14:00~15:30

- ◆ 一瞬の油断！ 自宅で起きやすい転倒
- ◆ 「人生100年」を輝かせる〈体操〉

申込締切日 2024年3月7日(木)



— お申し込み方法 —

- セミナーに参加ご希望の方は、下記①②③を明記し、電話・FAXまたはメールでお申し込みください。
- 定員に達した場合は、ご参加いただけない方のみご連絡いたします。

①希望されるセミナー（開催月）

②氏名

③連絡先電話番号

FAX : 0467-53-5687

電話 : 0467-53-1811

mail : seminar@nagaoka-hp.com



※感染状況等により中止する場合がございます

担当：長岡病院 地域連携室

はじめまして！ 『通所リハビリテーション湘南の丘』です



夏まつりイベント

通所リハビリテーションとは

「通所リハ」「デイケア」とも呼ばれ、ご自宅から施設に通いながらリハビリをおこない、歩行やバランス機能、筋力などを向上させ、安心して日常生活を送れるようになることを目的としたリハビリ施設です！

ご利用者さまの作品



私たちが大切にしていることが3つあります

- ①自分らしく過ごせるように
- ②安全に楽しく生活が送れるように
- ③いつまでも住み慣れた家で暮らせるように

リハビリ専門職が一人ひとりの個性を重視したリハビリを提供します！



コースのご紹介

リハビリ集中コース

- 午前または午後の約3時間のリハビリ集中コースです。
- ✓短時間で集中的にリハビリしたい
 - ✓リハビリと運動だけ利用したい
 - ✓1日動くのは疲れてしまう

1日コース

- リハビリだけでなく、お風呂や食事、レクリエーションなどのサービスも受けられます。
- ✓お風呂や食事のサービスも利用したい
 - ✓1日ゆっくり過ごしたい
 - ✓カラオケやゲーム、手芸など楽しく過ごしたい



送迎付きの無料見学も随時実施しておりますので、ぜひお問い合わせ下さい。

イベント食 夏まつり「屋台」

毎月楽しいイベントがあるよ！



屋台に見立てたワゴンに万カフル焼きそば たこ焼き フライドポテト 揚げパン 鈴かき等を並べて好きなものを食べて頂きました。

つぶやき

なんと3回目の帯状疱疹になりました。帯状疱疹は、子どもの時にかかった水ぼうそうのウイルスが原因で、免疫機能が低下した時やストレスが要因となるそうです。早い段階で治療ができたので、大事には至りませんでした。50歳代になると発症しやすくなります。予防接種しておけばよかったと後悔しました。



ー帯状疱疹予防ー

- 発症時には早めに受診することが大切ですが、予防接種で発症しにくくするという方法があります。
- 予防接種については、かかりつけ医にご相談ください。

当院外来でも実施しております。