

令和 5年 5月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	書道/硬筆	壁面装飾/カラオケ	端午の節句			カラオケ
目 的	脳の活性化/集中力を養う	季節を感じる/発声練習	日本文化の風情を味わう			発声練習
	8	9	10	11	12	13
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	お楽しみゲーム大会	書道/硬筆	絵手紙	ゲーム&茶話会	カラオケ/園芸倶楽部	折り紙
目 的	心身の活性化	脳の活性化/集中力を養う	季節を感じる・機能向上	心身の活性化・社会交流	季節を感じる	脳の活性化
	15	16	17	18	19	20
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	郷土料理の日	全身の活性化	全身の活性化
午 後	カラオケ/手工芸	絵手紙	書道/硬筆	カレンダー/アイロンビーズ	雑学講座	ステンドグラス
目 的	発声練習/機能向上	季節を感じる・機能向上	脳の活性化/集中力を養う	指先を動かす	知識を深める	季節を感じる・機能向上
	22	23	24	25	26	27
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	ゲーム/アロマ倶楽部	ギター演奏会	ウォークラリー	カラオケ大会	折り紙	ゲーム&茶話会
目 的	心身の活性化/リラックス	リラックス・発声練習	ドキドキ・わくわく♪	発声練習・発散する	脳の活性化	心身の活性化・社会交流
	29	30	31	今月のリハビリ体操は トイレ動作体操です。 詳しくは裏面をご覧ください。		
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操			
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化			
午 後	絵手紙	カレンダー/プラバン	歌の会			
目 的	季節を感じる・機能向上	指先を動かす	記憶力の活性化			

ヘアカットの日 25日(木)です。

★今月も「アロマ倶楽部」「茶話会(コーヒー)」ありまーす(^)♪

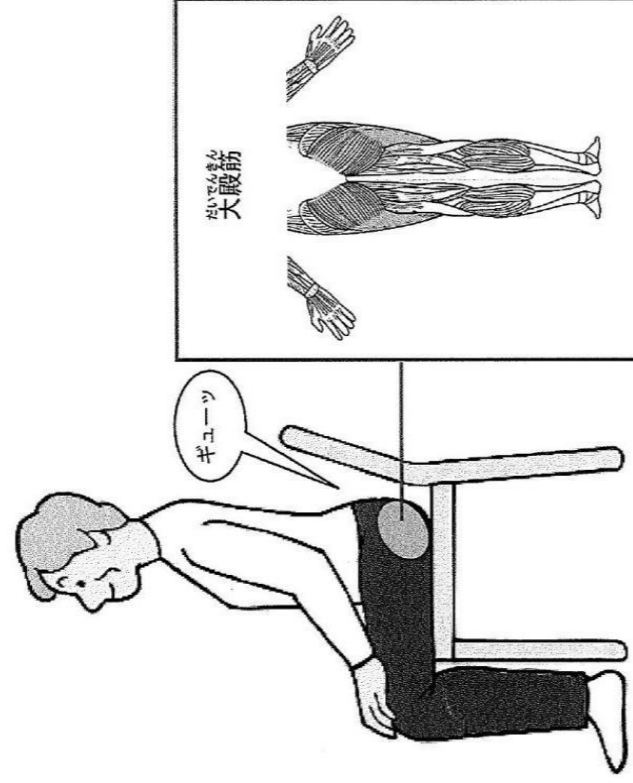
5月の行事端午の節句では、3日ビンゴ大会・4日手工芸・5日ゲームを行います。

トイレ動作体操

尻すぼめ体操

回数：10回

- 1.イスに座り、床に足を付けて肩の力を抜きます。
- 2.お尻の穴をすぼめるように、大殿筋(だいでんきん)に10秒間力を入れ、そのあと力を抜きます。
- 3.1～2を10回繰り返します。



効果：

骨盤周辺の筋肉、特にお尻の筋肉を活性化します。

股関節ストレッチ

回数：左右各5～10回

- 1.イスに座り、片方の太ももを両手で持ち上げます。
- 2.左回り、右回りに各5～10回、回します。
- 3.反対の足も同様に行います。



効果：

股関節のストレッチを行うことで、骨盤内の血行を良くし膀胱(ぼうこう)の機能を整えます。

※変形性股関節症の方は無理のない範囲で行いましょう。

腕のストレッチ

回数：左右各10回

- 1.両手を外側へ向けて前に出し、交差させて手を組みます。
- 2.肘を曲げて、下から腕をひねり、伸ばします。
- 3.1～2を10回繰り返し、1の手を上下組み替えて同様に行います。



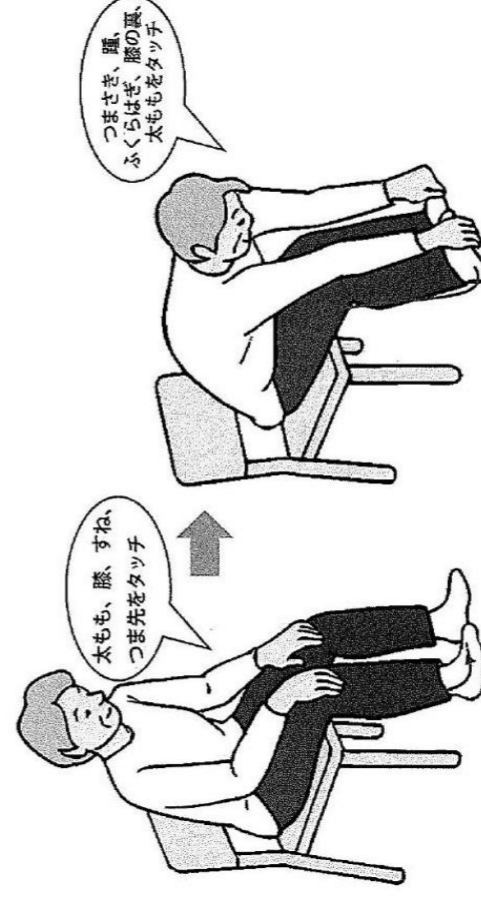
効果：

手首・肘・肩にかけての腕の柔軟性を高めます。

足タッチストレッチ

回数：10回

- 1.イスに座り、ゆっくりとお辞儀するように、両手で太ももから膝、すね、つま先をタッチします。
- 2.今度はつま先から踵、ふくらはぎ、膝の裏、太ももをタッチします。
- 3.1～2を1回として、10回行います。



効果：

体幹の柔軟性を高め、ズボンを上げ下げする動作をスムーズに行えるようになります。