

# 令和 5年 7月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土	
						/	
午 前	☆ ボランティアさんによる演奏会が再開されます♪						リハビリ体操
目 的	☆ 東大泉第3保育園のお子様たちが来ます(≧◇≦)♪						全身の活性化
午 後	☆ 新しい活動「料理クラブ」が始まります。後日お知らせを配布いたしますので、お申込みくださいませ。						ゲーム!(^^)!
目 的							心身の活性化・他者交流
	3	4	5	6	7	8	
午 前	リハビリ体操	保育園児交流会	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	(東大泉第三保育園)	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	硬筆/脳トレ	音楽体操と絵手紙	七夕の会	七夕の会	七夕の会	歌の会	
目 的	集中力を養う	全身の活性化・季節を感じる	日本文化の風情を味わう	日本文化の風情を味わう	日本文化の風情を味わう	記憶力の活性化	
	10	11	12	13	14	15	
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	カラオケ/茶話会	書道/硬筆	あさがおの手工芸	ギター演奏会	ゲーム!(^^)!	絵手紙	
目 的	発声練習・他者交流	集中力を養う	指先を動かす	リラックス・発声練習	心身の活性化・他者交流	季節を感じる・機能向上	
	17	18	19	20	21	22	
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/料理倶楽部	壁面装飾	ピアノ演奏会/園芸クラブ	ゲーム!(^^)!	季節の手工芸	脳みそ活性化ゲーム	
目 的	心身の活性化・他者交流	季節を感じる・指先を動かす	リラックス・発声練習	心身の活性化・他者交流	四季を感じる	心身の活性化・他者交流	
	24	25	26	27	28	29	
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	カレンダー	ギター演奏会/園芸クラブ	カラオケ/アロマ倶楽部	カレンダー/園芸クラブ/茶話会	ピアノ演奏会	カラオケ	
目 的	季節を感じる・機能向上	(青木孝 先生)	心身の活性化・リラックス	発声練習・他者交流	(清水優子先生)	発声・心肺機能向上	
	31	★ 今月のリハビリ体操は「転倒予防体操」です。詳しくは裏面をご覧ください。 ☆ アロマクラブ(ハンドリラクゼーション)、コーヒー茶話会、今月もあります! ★ 7/5(水)~7(金)は七夕の会 ☆7/20(木)は宮崎県の郷土料理をご提供します。お楽しみに♪				★ヘアカットの日 7/27(木)です。	
午 前	リハビリ体操						
目 的	全身の活性化						
午 後	お楽しみゲーム会	♪ 「香りの湯」今月は【レモングラス】17日~22日開催しまーす ♪ 効果:疲労回復(リラックス)・肩のこり・神経痛・腰痛・あせも・湿疹					
目 的	心身の活性化・他者交流						

# 転倒予防体操

## 歩行能力の改善に必要な4つのポイント

歩行能力の改善には様々なポイントがありますが、転倒を予防することを中心にした4つのポイントと、座位の場合のトレーニング法をご紹介します。

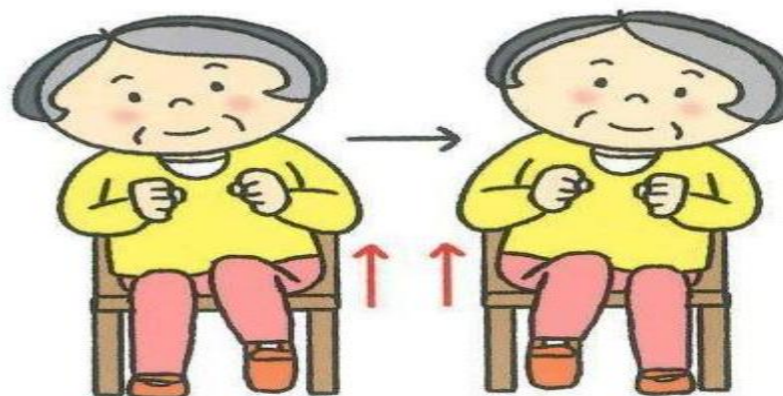
### 1 姿勢を正す

歩行では、できるだけ姿勢をまっすぐにすることが最も重要です。姿勢が保てない状態では、下肢を交互に振り出すことが困難になり、下肢が上げにくく、つまずきやすくなります。もし、円背の状態<sup>（丸背）</sup>で座位のトレーニングを行う場合は、背もたれと腰の部分に隙間がないようにクッション等を入れて腰を支えるようにする（下図：右）と、姿勢が改善する可能性が高くなります。



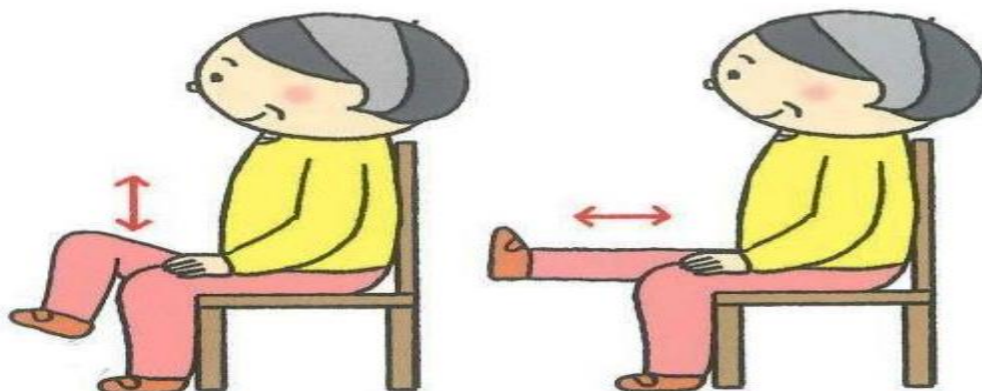
### 2 片足支持ができる

歩行では下肢の振り出しばかりが注目されがちですが、下肢を振り出すためにはその反対側の下肢で体が支えられ、バランスが取れていることが大切です。トレーニングでは、両足を床につけ、体を左右に動かすことで重心移動の練習ができます。両下肢の間隔が狭いほど、重心移動は難しくなります。



### 3 スピードコントロール

人は、様々な筋肉の働きによって歩行のスピードをコントロールしています。特に鍛えたいのは、歩行中のひざ折れを防止する働きと振り出したあとに減速する働きです。これができないと、歩行中に疲労が大きくなるばかりでなく、バランスも崩しやすくなります。トレーニングでは、ももの上げ下ろしや、ひざの伸ばし下ろしをゆっくりと行います。



### 4 つまずき防止

高齢者は、足先が上がらないためにつまずいてしまうことがよくあります。足首を上げる筋肉が働かないと、このようなことが起きやすくなります。トレーニングでは、足先を上げる運動が効果的です。ただし、足先が上がらない原因として、ふくらはぎの筋肉が固くなっていることも多いので、アキレス腱を伸ばすような運動を先に行っておくとよいでしょう。

