

# 令和 5年 8 月 活動 予定 表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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
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
午 後		ゲーム(o^-^o)	書道/硬筆	ゲーム(o^-^o)	書道/硬筆	カラオケ
目 的		心身の活性化・他者交流	集中力を養う	心身の活性化・他者交流	集中力を養う	発声・心肺機能向上
	7	8	9	10	11	12
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(o^-^o)/園芸クラブ	ステンドグラス/茶話会 	絵手紙	書道/硬筆	手工芸/塗り絵	ゲーム(o^-^o)
目 的	心身の活性化・他者交流	季節を感じる・機能向上・他者交流	季節を感じる・機能向上	集中力を養う	指の巧緻性を高める	心身の活性化・他者交流
	14	15	16	17	18	19
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	絵手紙	手工芸/塗り絵	ギター演奏会 	お楽しみゲーム大会	カラオケ/園芸クラブ/茶話会 	カレンダー
目 的	季節を感じる・機能向上	指の巧緻性を高める	リラックス・発声練習	心身の活性化・他者交流	発声・心肺機能向上・他者交流	季節を感じる
	21	22	23	24	25	26
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	夏祭り	夏祭り	夏祭り	壁面装飾/カラオケ	ステンドグラス/アイロンビーズ	昭和歌謡祭
目 的	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	季節を感じる/発声・心肺機能向上	季節を感じる・機能向上	昔を振り返る(回想法)
	28	29	30	31		
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		
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		
午 後	カレンダー/プラバン	カラオケ/アロマクラブ	手工芸/園芸クラブ	カレンダー/有料手工芸		
目 的	季節を感じる・機能向上	発声・心肺機能向上・リラックス	指の巧緻性を高める・他者交流	季節を感じる・指の巧緻性を高める		

★ 今月のリハビリ体操は入浴関連動作体操です。

☆ アロマ倶楽部 (ハンドリラクゼーション) 29日、コーヒー茶話会8日、18日にあります!

☆ 8/17(木)は北海道の郷土料理です♪お楽しみに(o^-^o)

★ ヘアカットの日 8/24(木)です。

♨ 「香りの湯」今月は【かぼすの湯】です! 14日~19日開催しまーす ♨

# 入浴関連動作体操

## 足踏み



背すじを伸ばしたまま腰に手を当て、ゆっくり高く足を上げながら足踏みします。

主な効果：下肢筋力の強化

## 足上げ



背すじを伸ばし、片足を5~10秒間、なるべく高く上げます。反対側も同様に行います。

主な効果：下肢筋力・腸腰筋の強化

## リーチ



右手をできるだけ遠くへ伸ばし、5秒間保ちます。左手も同様に行います。  
主な効果：バランスの向上

## 前屈



床に手が着くまでゆっくりと前屈します。  
主な効果：バランス・柔軟性の向上

## 足上げ&足首反らし



片足を床から浮かせ、2秒かけて足首を反らし、4秒かけてゆっくり元に戻します。反対側も同様に行います。

主な効果：下肢筋力・腹筋の強化

## 足かかえ



片足をゆっくりと上げてかかえ、5秒間保ちます。反対側も同様に行います。

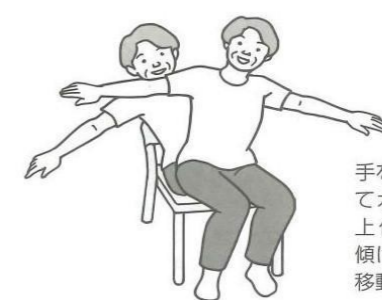
主な効果：背筋・腸腰筋のストレッチ

## 重心移動①



主な効果：バランスの向上、腹直筋の強化

## 重心移動②



主な効果：バランスの向上、腸腰筋の強化

## お尻上げ



①両足を軽く引いて、座面を持ちます。  
②前にかがみながら、お尻を少し浮かせて5秒間保ちます。

主な効果：下肢筋力の強化・バランス改善

## へそ回し



へそで大きくゆっくりと円を描くように、体の重心を動かします。

主な効果：骨盤の可動域の改善

## 肩甲骨の運動



背中を丸めるように肩甲骨を前に動かし、肩甲骨を寄せながら背中を伸ばします。  
主な効果：胸郭の可動域の改善

## へそのぞき



主な効果：腹筋に力を入れる練習