

令和 6 年 5 月 活動 予定 表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午 前	 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。		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	誕生日リクエストメニュー	全身の活性化	ちらし寿司
午 後			折り紙	 端午の節句*菖蒲湯		 日本の文化の風情を味わう
目 的	季節を感じる・指の巧緻性を高める					
	6	7	8	9	10	11
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	水彩画	書道/硬筆	お楽しみゲーム(^.^)	カラオケ/茶話会 	絵手紙	ギター演奏会
目 的	季節を感じる・指の巧緻性を高める	脳の活性化/集中力を養う	心身の活性化	/園芸クラブ	季節を感じる	発声練習
	13	14	15	16	17	18
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	ボーリング	立体カレンダー	書道/硬筆 	手工芸	青木さん*	カラオケ
目 的	心身の活性化	季節を感じる・指の巧緻性を高める	脳の活性化/集中力を養う	指の巧緻性を高める	ギター演奏会	発声・心肺機能向上
	20	21	22	23	24	25
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	スタンドグラス/カレンダー	守屋さん*飯田さん	手工芸/園芸クラブ	水彩画	プラバン/カレンダー	折り紙
目 的	/手工芸クラブ	ハーモニカ演奏会	季節を感じる・指の巧緻性を高める	季節を感じる・指の巧緻性を高める	指の巧緻性を高める	季節を感じる・指の巧緻性を高める
	27	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	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	絵手紙	カラオケ/茶話会 	ハンドリラクゼーション	お楽しみゲーム(^.^)	大人のシャンソン	
目 的	季節を感じる	発声練習・他者交流	/カラオケ	心身の活性化	心身の活性化	

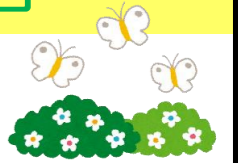
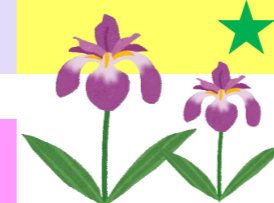
★2日～4日：端午の節句・菖蒲湯

★16日：郷土料理の日

★ヘアカット：23日

★お楽しみ湯：20日～25日

★お誕生日リクエストメニュー：2日

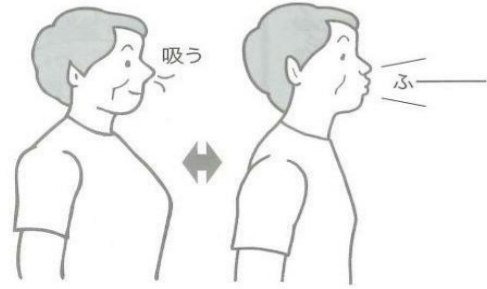


呼吸機能を改善する体操

自宅でもぜひ行って下さい

細く長く息を吐く練習

効果 呼吸筋の強化、肺活量の向上 3回



- ①鼻から息を吸って、細く長く「ふー」と口から息を吐き切ります。
- ②吐き切った後は、しっかりと鼻から息を吸います。

息を吐く練習

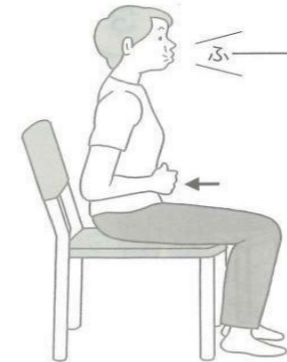
効果 肺活量の向上 3回



- ①おなかに手を当て、鼻から息を吸います。
- ②最初の2回は力強く「ふっ、ふっ」と吐きます。
- ③3回目は長く力強く「ふー」と息を吐きます。

腹式呼吸

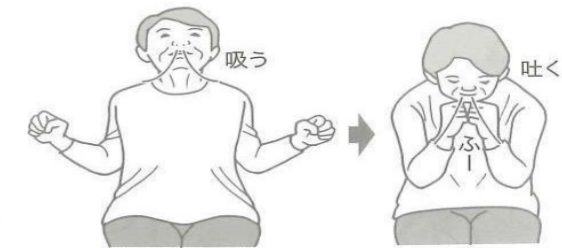
効果 横隔膜の活動性の向上、肺活量の向上 3回



- ①おなかに手を当て、鼻から息を吸いながらおなかを膨らませます。
- ②口から息を吐きながら、おなかをへこませます。

胸を開く運動

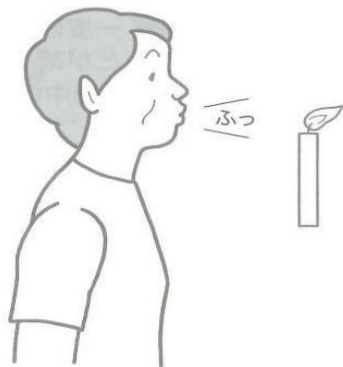
効果 胸郭の可動域の改善 3回



- ①肘を軽く曲げて後ろに引きながら、胸を開くようにして、鼻から息を吸います。
- ②背中を丸めながら、口から息を吐きます。

ろうそくを吹き消す練習

効果 肺活量の向上 3回 (3回目はさらに力強く行う)



鼻から息を吸って、ろうそくの火を「ふっ」と消すように、短く息を吐きます。

声を出しながら腹筋

効果 腹筋の強化 前後交互に3回ずつ



- ①イスに浅く腰掛けます。
- ②手を組んで腕を前に伸ばします。
- ③体を後ろに傾けながら、「あー」と発声します。
- ④体を戻しながら、「うー」と発声します。

肩を回す運動

効果 首周囲筋の柔軟性の向上 前後: 3回ずつ



- ①両肩に手を置きます。
- ②そのまま前にゆっくりと肩だけを回します。
- ③後ろ回しも同様に行います。

左右の胸を開く運動

効果 胸郭を開いて呼吸機能を改善 左右: 3回



- ①肩が動かないように片方の手を肩に置き、反対側の手のひらを上に向けながら、斜め上に上げます。このとき、鼻から息を吸いながら、目線は指先に向けます。
- ②目線は指先に向けたまま、口から息を吐きながら元に戻します。
- ③反対側も同様に行います。