

# 令和 7年 2月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 目的	 今月のリハビリ体操は 呼吸機能を 改善する体操です。 詳しくは裏面をご覧ください。			2月21日は ハンドリラグゼー ションです！		1 リハビリ体操
午後 目的						全身の活性化
	3	4	5	6	7	8
午前 目的	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
午後 目的	節分メニュー	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 目的	節分の会	絵手紙	青木さんギターの会	アイロンビーズ	折り紙	ステンドグラス
目的	日本の行事を楽しみ、季節感を味わう	季節を感じる	心身の活性化	/園芸クラブ	季節を感じる・指の巧緻性を高める	季節を感じる
	10	11	12	13	14	15
午前 目的	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
午後 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 目的	書道/硬筆	プラバン	絵手紙	折り紙	おたのしみ	カラオケ/茶話会
目的	/有料フラワーセラピー	指の巧緻性を高める	季節を感じる	季節を感じる・指の巧緻性を高める	心身の活性化	発声練習/他者交流
	17	18	19	20	21	22
午前 目的	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
午後 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 目的	立体カレンダー	体力測定週間				
目的	季節を感じる・指の巧緻性を高める	/脳トレ/ミュージック/カレンダー				
	24	25	26	27	28	
午前 目的	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	
午後 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 目的	体力測定週間	ギターの会	手芸(色紙)	水彩画	カラオケ	
目的	/脳トレ/ミュージック	/茶話会	/園芸クラブ	季節を感じる	発声練習	

★2月は体力測定月間です！

★1日と3日は節分の会！  
3日は節分メニューを提供します！

★郷土料理の日：20日

★みかんの湯：24日～3/1日

★誕生日リクエストメニュー：14日

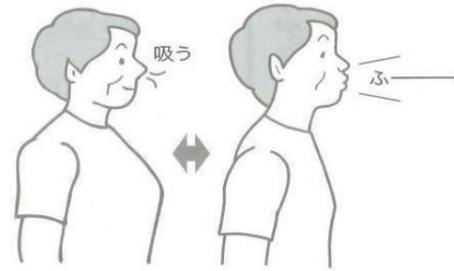
★ヘアカット：19日

# 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

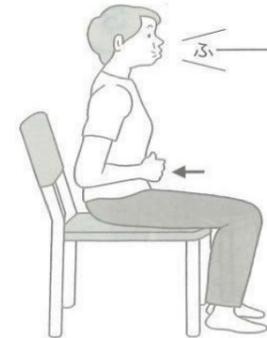
効果 肺活量の向上 3回



- 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

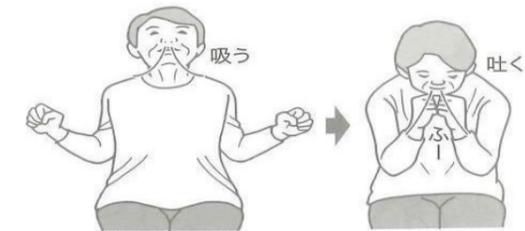
効果 横隔膜の活動性の向上、肺活量の向上 3回



- 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

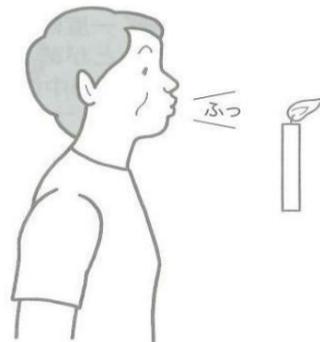
効果 胸郭の可動域の改善 3回



- 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。



