

令和 4年 8 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	マスクケース/脳トレ	コースター/硬筆	書道/脳トレ	脳トレ/ゲーム	絵手紙	壁面装飾
目 的	自立支援	自立支援	自立支援	脳の活性化/集中力を養う	季節の色彩を感じる	集中力を養う
	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	脳トレ/ゲーム	書道/塗り絵	壁面装飾	プラバン/硬筆	壁面装飾	脳トレ/ゲーム
目 的	脳の活性化/集中力を養う	自立支援	集中力を養う	自立支援	集中力を養う	脳の活性化/集中力を養う
	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	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	ステンドグラス	スクラッチアート/脳トレ	絵手紙	音楽レク	歌の会	夏祭り
目 的	達成感を味わう	自立支援	季節の色彩を感じる	脳と心身の活性化	記憶力の活性化	日本文化の風情を味わう
	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	夏祭り	夏祭り	ステンドグラス	カレンダー	カレンダー	脳トレ/ゲーム
目 的	日本文化の風情を味わう	日本文化の風情を味わう	完成をイメージする	色彩感覚を高める	色彩感覚を高める	脳の活性化/集中力を養う
	29	30	31	<p>今月のリハビリ体操は 入浴関連動作体操です。 詳しくは裏面をご覧ください。</p> 		
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	書道/脳トレ	脳トレ/ゲーム	カレンダー			
目 的	自立支援	脳の活性化/集中力を養う	色彩感覚を高める			

ヘアカットの日 8月6日(土)

8月13日長野県郷土料理 8/27フラワーアレンジメン

夏祭り行事20日ビンゴ・22日手工芸・23日大大盆踊り

ゲスト利用ご希望の方は、職員までお知らせください。



入浴関連動作体操

足踏み



ゆっくり
高く!

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



なるべく
高く!

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



顔と腕は水平を保つ

できるだけ遠くへ伸ばす

一日ごとに少しずつ動かす距離を伸ばしましょう

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



一日ごとに少しずつ前にかがむ量を増やしましょう

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



足首を
反らす⇄戻す

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



背中が丸く
ならない
ように

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



手を前に伸ばし、上体を前に傾けたら戻し、重心を移動します。

主な効果：バランスの向上、腹直筋の強化

重心移動②



手を横に伸ばして水平を保ち、上体を左右に傾けて、重心を移動します。

主な効果：バランスの向上、腸腰筋の強化

お尻上げ



浮かせるのは
少してOK!

両足を
引く

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



顔は垂直を保つ

お尻は
浮かさない

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



丸める

伸ばす

肩甲骨を
寄せる

肩甲骨を前に動かす

肩甲骨

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



かかとを上げると同時にへそをのぞき込むようにあごを引き、そのまま5秒間保ちます。

主な効果：腹筋に力を入れる練習