

# 令和 4年 11 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		ステンドグラス	書道/脳トレ	文字合わせゲーム	コースター/硬筆	壁面装飾
目 的		完成をイメージする	自立支援	脳の活性化/集中力を養う	自立支援	集中力を養う
	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	プラバン/硬筆	書道/塗り絵	壁面装飾	プレゼント作り	壁面装飾	雑学講座
目 的	自立支援	自立支援	集中力を養う	ご自身の力を活かす	集中力を養う	知識を深める
	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	運動会	運動会	運動会	プラバン/硬筆	歌の会	絵手紙
目 的	身体を動かし、普段と違う雰囲気を経験し、心身を活性化を図る			自立支援	記憶力の活性化	季節の色彩を感じる
	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	郷土料理の日	全身の活性化	全身の活性化
午 後	壁面装飾	歌の会	ステンドグラス	カレンダー	カレンダー	健康講座
目 的	集中力を養う	記憶力の活性化	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	呼吸法など学ぶ
	28	29	30	今月のリハビリ体操は <b>肩こり予防体操</b> です。 詳しくは裏面をご覧ください。		
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 5日

プレゼントをするための編み物や小物を作ります 10日

24日広島県郷土料理 フラワーアレンジメントは未定です。

運動会行事；身体を動かすだけではなく、昼食は、運動会メニューとなります。

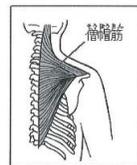
新しい活動を増やしています。 ゲスト利用ご希望の方は、職員までお知らせください。

# 肩こり予防体操

僧帽筋（そうぼうきん）ストレッチ

回数：左右各 10 回

1. 右手で左の肩を押さえながら、右側に頭を倒し、10 秒間保ちます。
2. 反対側も同様に行います。



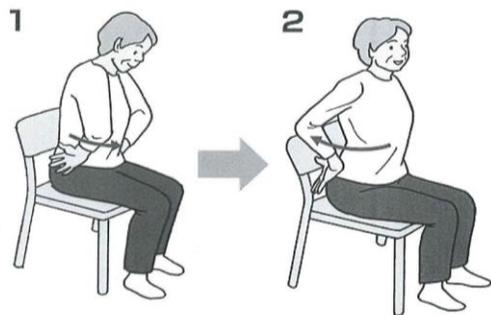
効果：

手で肩を押さえることで、肩こりの原因となる僧帽筋をしっかり伸ばすことができます。

肘出し体操

回数：前後 10 回

1. イスに座って両手の甲を腰に当て、肘を前に出します。
2. 次に肘を後ろに動かし、胸を張ります。
3. 1～2を繰り返していきます。
- 4.



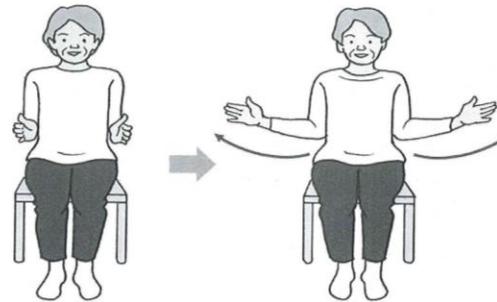
効果：

肩周辺の筋肉が柔らかくなり、肩こりの予防につながります。

なんでやねん体操

回数：10 回

1. 両腕の肘を体に付けて、脇を締めます。
2. 両隣の人にツッコミを入れるように、ゆっくりと両腕を開閉します。「なんでやねん！」と言いながら行っても良いでしょう。



効果：

肩関節の外旋（がいせん）運動を行うことで、肩が上がりやすくなります。

腕時計ストレッチ

回数：左右各 10 回

1. 右腕を前に伸ばし、左腕で挟んで左側に引き寄せます。
2. 左腕を体に引き寄せたまま、上下に動かします。
3. 反対側も同様に行います。
- 4.



効果：

腕を引き寄せたまま上下に動かすことで、肩周辺の筋肉を伸ばすことができます。

振り子体操

回数：左右 10 回

後ろで腕を伸ばして手を組み、ゆっくりと左右に振ります。



効果：

腕を動かすことで筋肉が伸ばされ、肩こりの予防につながります。