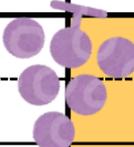


令和 7 年 9 月 活動 予定 表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 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	書道/硬筆	おたのしみ	水彩画	絵手紙	ボーリング	カラオケ
目 的	脳の活性化/集中力を養う	心身の活性化	季節を感じる	季節を感じる	心身の活性化	/園芸クラブ
	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	アイロンビーズ	プラバン	おりがみ	水彩画	ウクレレ	大人のシャンソン
目 的	指の巧緻性を高める	/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	/茶話会	/茶話会
	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	敬老会		立体カレンダー	手工芸	絵手紙	文字合わせゲーム
目 的	八丈太鼓	練馬区合唱団	指の巧緻性を高める/季節を感じる	指の巧緻性を高める	季節を感じる	脳の活性化/集中力を養う
	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	手工芸	書道/硬筆	のんびりウクレレ倶楽部	ゲーム	青木さんギターの会	おりがみ
目 的	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	心身の活性化	心身の活性化	季節を感じる・指の巧緻性を高める
	29	30				
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	 厨房の工事が始まります。重ね重ねご迷惑をおかけします。		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。	
目 的	全身の活性化	全身の活性化				
午 後	カレンダー	カレンダー				
目 的	季節を感じる	/ハンドリラクゼーション				

*敬老会：15日、16日

*郷土料理の日：お休み

*ヘアカット：19日

*ぶどうの湯：8日～13日

*お誕生日リクエストメニュー：お休み

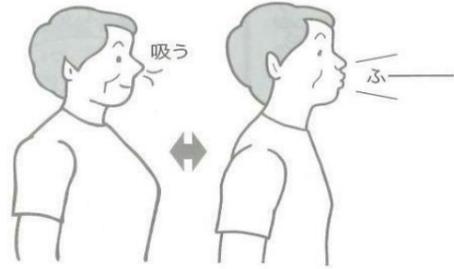


呼吸機能を改善する体操

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

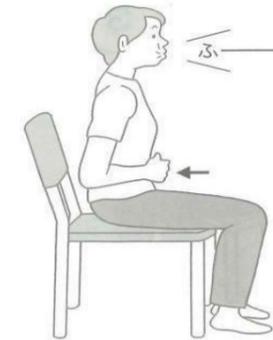
効果 肺活量の向上 3回



- 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

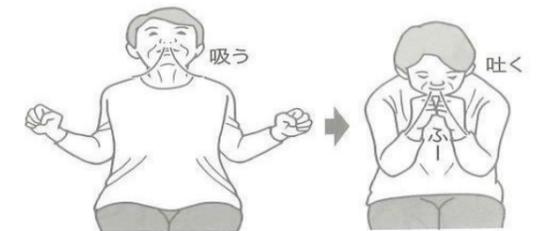
効果 おなかを大きく横隔膜の活動性の向上、肺活量の向上 3回



- 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

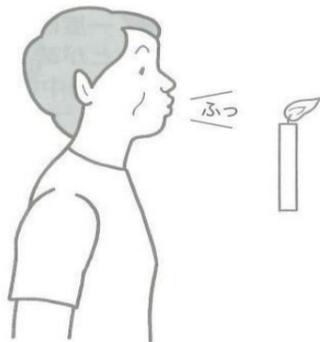
効果 おなかを大きく胸郭の可動域の改善 3回



- 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

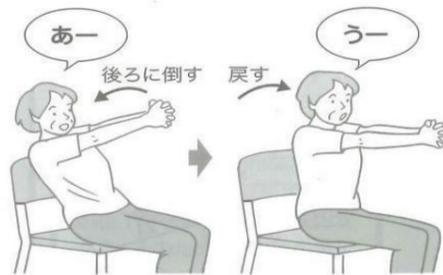
効果 肺活量の向上 3回 (3回目はさらに力強く行う)



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 おなかを大きく胸郭を開いて呼吸機能を改善



- 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。