

# 令和 4年 6月 活動 予定 表

	月	火	水	木	金	土
	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。		1	2	3	4
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
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
午 後			スクラッチアート・脳トレ	壁面装飾	脳トレ/ゲーム	アイロンビーズ・塗り絵
目 的			自立支援	集中力を養う	脳の活性化/集中力を養う	自立支援
	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	体力測定	体力測定	体力測定	体力測定	体力測定	昭和のヒットメドレー
目 的	体力を振り返る	体力を振り返る	体力を振り返る	体力を振り返る	体力を振り返る	回想法
	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	壁面装飾	ステンドグラス	壁面装飾	書道・塗り絵	マスクケース・脳トレ	脳トレ/ゲーム
目 的	集中力を養う	達成感を味わう	集中力を養う	自立支援	自立支援	脳の活性化/集中力を養う
	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	認知症勉強会	脳トレ/ゲーム	ステンドグラス	カレンダー	コースター・塗り絵	プラバン・硬筆
目 的	認知症の理解を深める	脳の活性化/集中力を養う	達成感を味わう	色彩感覚を高める	自立支援	自立支援
	27	28	29	30		
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		
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		
午 後	書道・塗り絵	カレンダー	カレンダー	マスクケース・脳トレ		
目 的	自立支援	色彩感覚を高める	色彩感覚を高める	自立支援		

6/11（土）は特別活動です♪歌の大好きな方、乞うご期待！！

ヘアカットの日 6月2日（木）

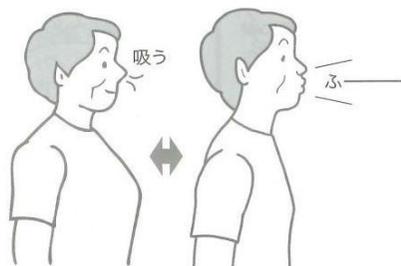
ゲスト利用ご希望の方は、職員までお知らせください。

# 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

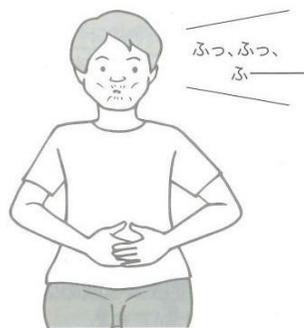
効果 呼吸筋の強化、肺活量の向上 3回



- 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

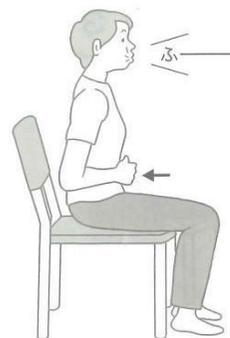
効果 肺活量の向上 3回



- 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

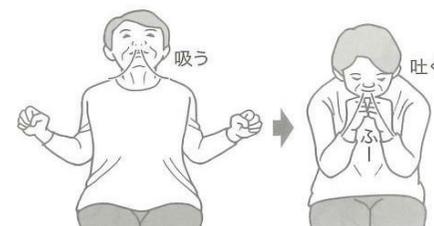
効果 横隔膜の活動性の向上、肺活量の向上 3回



- 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

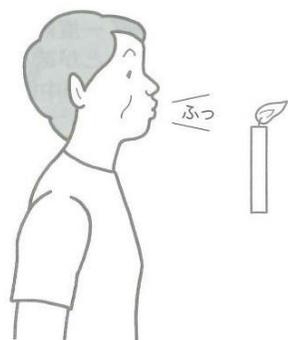
効果 胸郭の可動域の改善 3回



- 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。