

# 令和 5年 6月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土
	今月は 「体力測定月間」です☺ 年に2回(2月・6月)測定します			1	2	3
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/硬筆	ゲーム!(^^)!	絵手紙
目的				集中力を養う	心身の活性化・他者交流	季節を感じる・機能向上
	5	6	7	8	9	10
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	折り紙	ステンドグラス風塗り絵	カラオケ/茶話会	ゲーム!(^^)!	カラオケ	なぞり絵
目的	脳の活性化	季節を感じる・機能向上	発声練習・他者交流	心身の活性化・他者交流	発声・心肺機能向上	集中力を養う
	12	13	14	15	16	17
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	千葉県 <small>の郷土料理</small>	全身の活性化	全身の活性化
午後	ピアノ演奏会	ゲーム!(^^)!	折り紙	カラオケ/アロマ倶楽部	書道/硬筆	カラオケ
目的	リラックス・発声練習	心身の活性化・他者交流	脳の活性化	心身の活性化・リラックス	集中力を養う	発声・心肺機能向上
	19	20	21	22	23	24
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	お楽しみゲーム会	折り紙	ゲーム!(^^)!	ギター演奏会	絵手紙	カレンダー
目的	心身の活性化・他者交流	脳の活性化	心身の活性化・他者交流	リラックス・発声練習	季節を感じる・機能向上	指先を動かす
	26	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	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	ゲーム!(^^)!	カレンダー/茶話会	カラオケ	壁面装飾/有料手工芸	カレンダー/プラバン	
目的	心身の活性化・他者交流	指先を動かす・他者交流	発声・心肺機能向上	季節を感じる・指先を動かす	指先を動かす	

★ 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。  
 ☆ アロマ倶楽部(ハンドリラクゼーション)、コーヒー茶話会、今月もあります!  
 ☆ 6/15(木)は千葉県の郷土料理をご提供します。お楽しみに♪

★ ヘアカットの日 6/22(木)です。

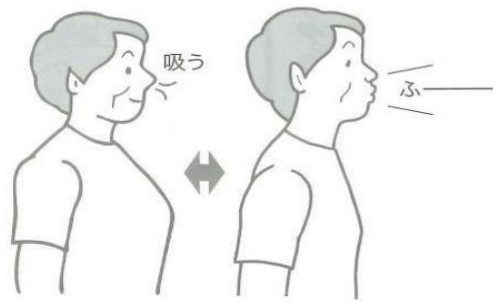
♨ 「香りの湯」がリニューアルしました! 今月は【花の香り(にごり湯)】12日~17日開催しまーす ♨  
 効果: 疲労回復・冷え性・腰痛・肩こり・荒れ性・神経痛

# 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

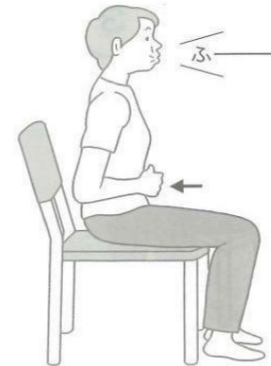
効果 肺活量の向上 3回



- 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

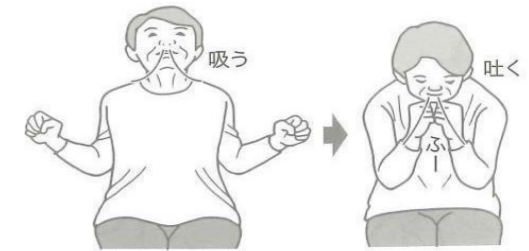
効果 横隔膜の活動性の向上、肺活量の向上 3回



- 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

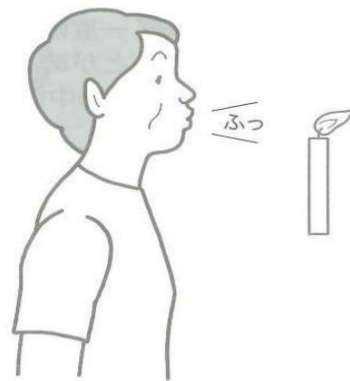
効果 胸郭の可動域の改善 3回



- 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。