


# 令和 5 年 9 月 活動 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
	<p>今月の行事は『敬老会式典』です。 「ピアノとオーボエ演奏会」「チアダンス」「職員出し物」があり お祝い膳もご用意しています♪</p> <p>臨時利用の受付もどしどしお待ちしております♡</p> 				1	2
午 前					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
午 後					絵手紙	書道/硬筆
目 的					季節を感じる・機能向上	集中力を養う
	4	5	6	7	8	9
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	芸術週間（作品展作品作り）	芸術週間（作品展作品作り）	手工芸（十五夜）/塗り絵	芸術週間/園芸クラブ	芸術週間（作品展作品作り）	芸術週間（作品展作品作り）
目 的	心身の活性化・他者交流	心身の活性化・他者交流	指の巧緻性を高める	心身の活性化・他者交流	心身の活性化・他者交流	心身の活性化・他者交流
	11	12	13	14	15	16
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	絵手紙/園芸クラブ	ステンドグラス/塗り絵	敬老会式典	敬老会式典	敬老会式典
目 的	集中力を養う	季節を感じる・機能向上・他者交流	季節を感じる	長寿を祝う	長寿を祝う	長寿を祝う
	18	19	20	21	22	23
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	ギター演奏会/茶話会	手工芸（吊るし柿）/塗り絵	ゲーム(o^-^o)	ゲーム!(^^)!/アロマクラブ	カレンダー/ステンドグラス	カラオケ/茶話会
目 的	リラックス・発声練習	指の巧緻性を高める	心身の活性化・他者交流	心身の活性化・他者交流・リラックス	季節を感じる	発声・心肺機能向上・他者交流
	25	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	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	ゲーム(o^-^o)	書道/硬筆	カレンダー/プラバン	カレンダー/アイロンビーズ	手工芸（小物入れ）/塗り絵	ゲーム/園芸クラブ
目 的	心身の活性化・他者交流	集中力を養う	季節を感じる/機能向上	季節を感じる/機能向上	指の巧緻性を高める	発声・心肺機能向上

★ 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。  
 ☆ アロマクラブ（ハンドリラクゼーション）21日、コーヒー茶話会18・23日です(^▽^)  
 ☆ 9/21（木）は山形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 9/28(木)です。

♫ 今月の香りの湯は【金木犀】 風情漂う香りと乳黄色の湯色で、にごり湯の温泉気分と保湿成分配合で  
 しっとりとした湯上り感をお楽しみいただきます♫ 効果: 冷え性・肩こり・神経痛・腰痛・疲労回復・血行促進



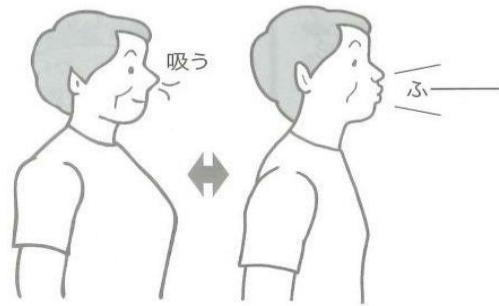
# 呼吸機能を改善する体操

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

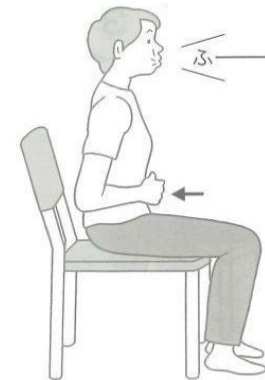


- ①おなかに手を当て、鼻から息を吸います。
- ②最初の2回は力強く「ふっ、ふっ」と吐きます。
- ③3回目は長く力強く「ふー」と息を吐きます。

## 腹式呼吸

効果 おなかを膨らませる 横隔膜の活動性の向上、肺活量の向上

3回

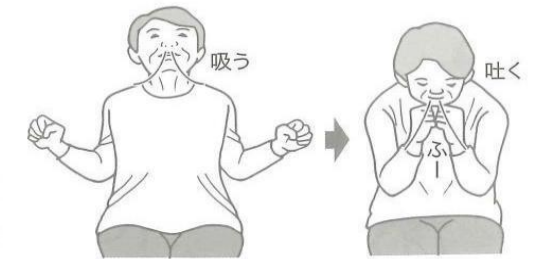


- ①おなかに手を当て、鼻から息を吸いながらおなかを膨らませます。
- ②口から息を吐きながら、おなかをへこませます。

## 胸を開く運動

効果 きょうかく 胸郭の可動域の改善

3回

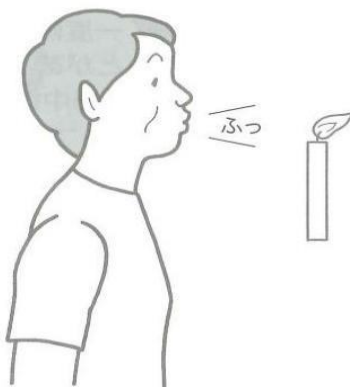


- ①肘を軽く曲げて後ろに引きながら、胸を開くようにして、鼻から息を吸います。
- ②背中を丸めながら、口から息を吐きます。

## 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 きょうかく 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。