

令和 5 年 11 月 活動 予定 表

	月	火	水	木	金	土
午前			1	2	3	4
目的			リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
午後			カラオケ/茶話会	ゲーム大会	コースター(落ち葉)	カラオケ/園芸クラブ
目的			発声・心肺機能向上・他者交流	心身の活性化・他者交流	自立支援	発声・心肺機能向上・他者交流
午前	6	7	8	9	10	11
目的	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
午後	書道/硬筆	折り紙(秋)	手工芸(もみじカード)	手工芸(ポンポンチャーム)	お楽しみゲーム大会	絵手紙
目的	集中力を養う	脳の活性化・季節を感じる	指の巧緻性を高める	指の巧緻性を高める	心身の活性化・他者交流	季節を感じる
午前	13	14	15	16	17	18
目的	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
午後	運動会	運動会	運動会	カラオケ/有料手工芸	絵手紙/茶話会	書道/硬筆
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			発声・心肺機能向上・他者交流	季節を感じる	集中力を養う
午前	20	21	22	23	24	25
目的	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	郷土料理の日	リハビリ体操	リハビリ体操
午後	手工芸(酉の市・熊手)	カレンダー/スタンドグラス	ゲーム大会/園芸クラブ	折り紙(秋)/塗り絵	カレンダー/プラバン	コースター(フクロウ)/カレンダー
目的	指の巧緻性を高める	季節を感じる	心身の活性化・他者交流	脳の活性化・季節を感じる	季節を感じる/機能向上	自立支援/指の巧緻性を高める
午前	27	28	29	30	<p>今月のリハビリ体操は 肩こり予防体操です。 詳しくは裏面をご覧ください。</p>	
目的	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操		
午後	ギター演奏会/ハンドリラクゼーション	書道/硬筆	カレンダー/アイロンビーズ	書道/硬筆/園芸クラブ		
目的	リラックス・発声練習	集中力を養う	季節を感じる/機能向上	集中力を養う		

☆14日は誕生日リクエストメニューです。

☆23日は佐賀の郷土料理の日(*~)v

☆ヘアカット23日

★13日~18日 オレンジの湯 →→→→→

*効果・効能

疲労回復・肩のこり・腰痛・神経痛・リウマチ・冷え性・にきび

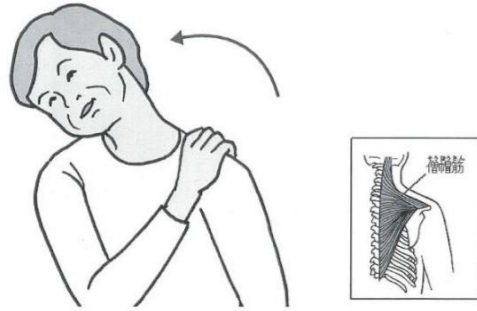
★13~15日は運動会メニューです!

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。



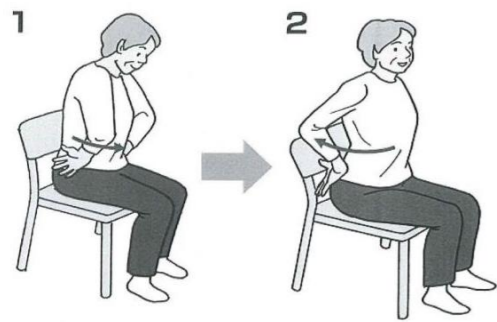
効果：

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.



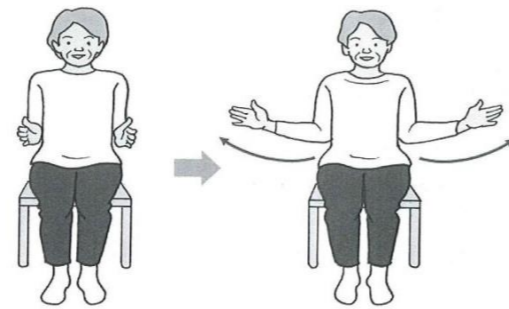
効果：

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。