

# 令和5年12月活動予定表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前	 今月のリハビリ体操は <b>入浴関連動作体操</b> です。 詳しくは裏面をご覧ください。					
目的					リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化
午後					手芸(クリスマスツリー) 指の巧緻性を高める	ゲーム(o^-^o)
目的						心身の活性化・他者交流
	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	誕生日リクエストメニュー	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	カラオケ/茶話会	絵手紙	壁面装飾/塗り絵/園芸クラブ	折り紙(リース)	ゲーム(o^-^o)	書道/硬筆
目的	発声・心肺機能向上・他者交流	季節を感じる	季節を感じる/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	集中力を養う
	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	郷土料理の日	全身の活性化	全身の活性化
午後	ゲーム(o^-^o)	年賀状/園芸クラブ	料理クラブ/ギター演奏会	手芸(フォトフレーム)	カラオケ/茶話会	絵手紙
自立支援	心身の活性化・他者交流	季節を感じる	他者交流/発声練習	指の巧緻性を高める	発声・心肺機能向上・他者交流	季節を感じる
	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	ギター演奏会 青木孝先生	オーボエ・ピアノ演奏会	ピアノ演奏会 清水優子先生
午後	手芸(パウダーアート)	ハーモニカ演奏会/カレンダー	ピアノ演奏会	クリスマス会 クリスマスの華やかな雰囲気を楽しみ、楽しい忘年会を過ごして頂く		
目的	指の巧緻性を高める	ハーモニカの守井さん	ピアノ演奏の川筋さん			
	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	コースター	プラバン/カレンダー	ハンドリラクゼーション/カラオケ	書道/硬筆	有料フラワーアレンジメント	年忘れ日本の歌
目的	自立支援	指の巧緻性を高める/季節を感じる	リラックス/発声練習	集中力を養う	/カラオケ	記憶力の活性化

★郷土料理：14日

★誕生日リクエストメニュー：5日

★ヘアカット：27日・28日

★ゆず湯：20日～22日

★クリスマス会：21日～23日

年末年始休業 12月31日～1月3日



# 入浴関連動作体操

## 足裏タッチ体操

回数：左右各 10 回

1. イスに座り、片足を上げて、反対側の手で足の裏をタッチします。
2. 左右交互に繰り返します。



効果：

下着やズボン、靴下などを履く動作に必要な、体幹の柔軟性を高めます。

## 耳・鼻クロス体操

回数：10 回

1. 腕を交差させ、右手で鼻をつまみ、左手で右耳をつまみます。
2. 腕を入れ替えて、右手で左耳をつまみ、左手で鼻をつまみます。
3. 1～2を繰り返します。



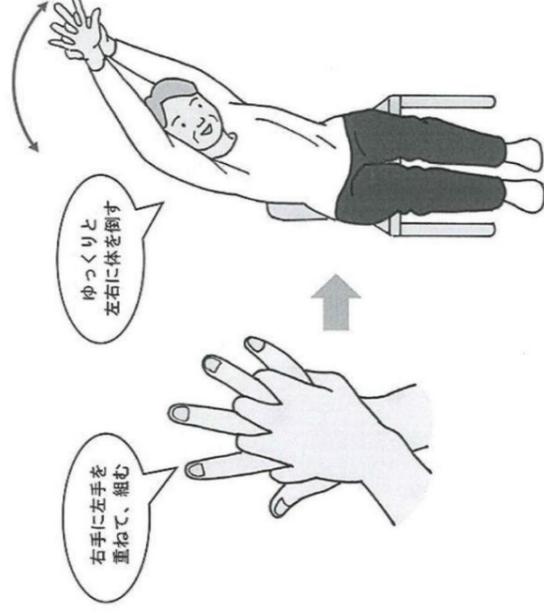
効果：

肩関節の柔軟性が高まり、整容動作の向上につながります。

## 背伸びユラユラ体操

回数：左右各 5 回

1. 右手の甲の上に左手を重ねて組みます。
2. 1のまま、両腕を上には伸ばし、ゆっくりと左右に体を倒します。
3. 1の手を左右組み替えて、同様に行います。



効果：

上着の着脱動作に必要な、腕や肩周辺の筋肉の柔軟性を高めます。

## またぎ体操（片足）

回数：左右各 10 回

1. イスに座り、片足を上げて、外側へ下ろします。浴槽をまたぎ越すイメージで行いましょう。
2. 足を入れ替えて同様に行います。



効果：

座位でのバランス能力が向上し、入浴時の動作を安定させることにつながります。

1

