

令和 6 年 1 月 活動 予定 表

	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13
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	書初め	カラオケ/茶話会	書初め	ゲーム(o^-^o)	★新年会★	★新年会★
目的	集中力を養う	発声・心肺機能向上/他者交流	集中力を養う	心身の活性化・他者交流	★新年会★ 日本文化の風情を味わう	
	15	16	17	18	19	20
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	誕生日リクエストメニュー	郷土料理の日	全身の活性化	全身の活性化
午後	ギター演奏会	ハーモニカ演奏会	絵手紙	手工芸(椿の飾り)	アイロンビーズ/カレンダー	ゲーム(o^-^o)
目的	発声練習	ハーモニカの守井さん	季節を感じる	季節を感じる/指の巧緻性を高める	機能向上/季節を感じる	心身の活性化・他者交流
	22	23	24	25	26	27
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	絵手紙/塗り絵	壁面装飾/カレンダー	手工芸(ネームプレート作り)	カラオケ/茶話会	有料手工芸/カレンダー	書道/硬筆
目的	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/指の巧緻性を高める	発声・心肺機能向上/他者交流	指の巧緻性を高める/季節を感じる	集中力を養う
	29	30	31	 <p>今月のリハビリ体操は トイシ動作体操です。 詳しくは裏面をご覧ください。</p> 		
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	プラバン/カレンダー	ハンドリラクゼーション/カラオケ	ゲーム(o^-^o)			
目的	指の巧緻性を高める/季節を感じる	リラックス/発声練習	心身の活性化・他者交流			

★新年会4日～6日に行います！ ★今月の誕生日リクエストメニュー17日 ★郷土料理の日は18日

★香りの湯：ひのき→→ *効果・効能
疲労回復、肩こり、腰痛、神経痛、リウマチ、冷え症



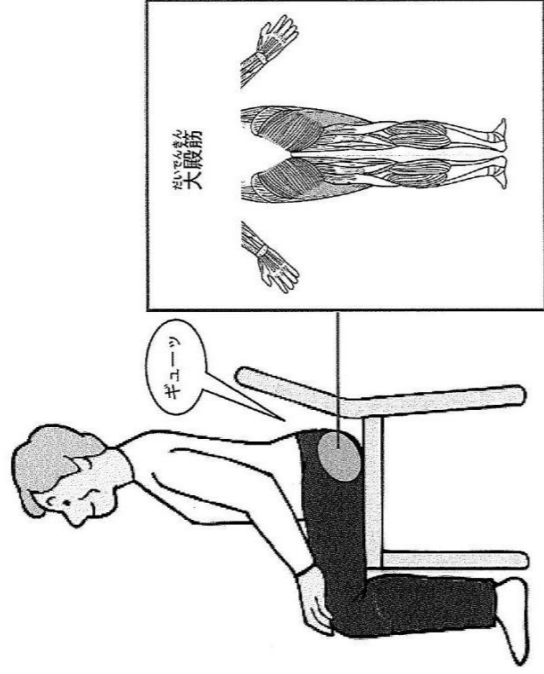
★今月のヘアカット：25日・27日

トイレ動作体操

尻すぼめ体操

回数：10回

- 1.イスに座り、床に足を付けて肩の力を抜きます。
- 2.お尻の穴をすぼめるように、大殿筋(だいでんきん)に10秒間力を入れ、そのあと力を抜きます。
- 3.1～2を10回繰り返します。



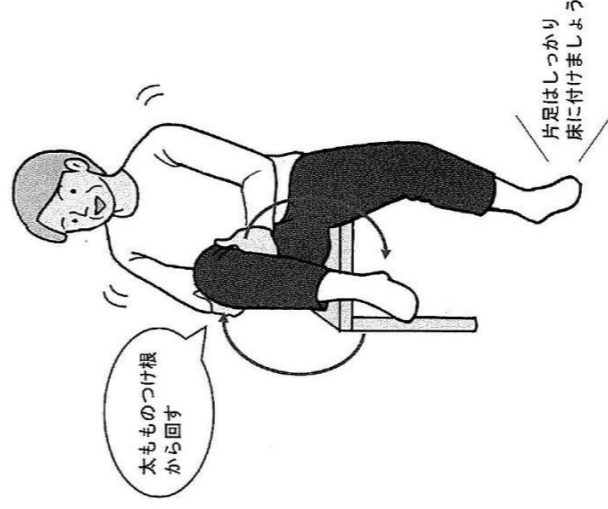
効果：

骨盤周辺の筋肉、特にお尻の筋肉を活性化します。

股関節ストレッチ

回数：左右各5～10回

- 1.イスに座り、片方の太ももを両手で持ち上げます。
- 2.左回り、右回りに各5～10回、回します。
- 3.反対の足も同様に行います。



効果：

股関節のストレッチを行うことで、骨盤内の血行を良くし膀胱(ぼうこう)の機能を整えます。

※変形性股関節症の方は無理のない範囲で行いましょう。

腕のストレッチ

回数：左右各10回

- 1.両手を外側へ向けて前に出し、交差させて手を組みます。
- 2.肘を曲げて、下から腕をひねり、伸ばします。
- 3.1～2を10回繰り返す、1の手を上下組み替えて同様に行います。



効果：

手首・肘・肩にかけての腕の柔軟性を高めます。

足タッチストレッチ

回数：10回

- 1.イスに座り、ゆっくりとお辞儀するように、両手で太ももから膝、すね、つま先をタッチします。
- 2.今度はつま先から踵、ふくらはぎ、膝の裏、太ももをタッチします。
- 3.1～2を1回として、10回行います。



効果：

体幹の柔軟性を高め、ズボンを上げ下げする動作をスムーズに行えるようになります。