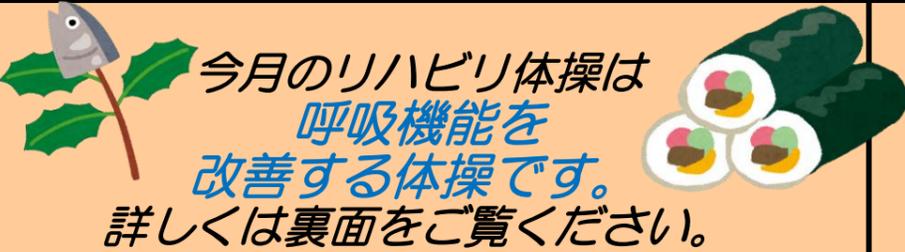
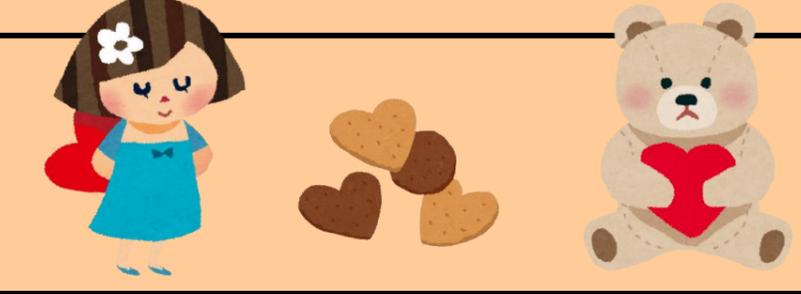


# 令和 6年 2月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
午前	 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。			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	節分メニュー
午後				 節分会 日本の行事を楽しみ、季節感を味わう 			
目的							
	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	ステンドグラス/塗り絵	手工芸(小物入れ)	プラバン/カレンダー	書道/硬筆	ゲーム(o^-^o)	カラオケ/茶話会	
目的	季節を感じる	指の巧緻性を高める	指の巧緻性を高める/季節を感じる	集中力を養う	心身の活性化・他者交流	発声・心肺機能向上/他者交流	
	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	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	
午後	手工芸(写真立て)	ハーモニカ演奏会	カラオケ/園芸クラブ	ギター演奏会	書道/硬筆	絵手紙/塗り絵	
目的	指の巧緻性を高める	ハーモニカの守井さん	発声・心肺機能向上/他者交流	発声練習	集中力を養う	季節を感じる	
	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	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)	壁面装飾/塗り絵	アイロンビーズ/カレンダー	絵手紙/カレンダー	カラオケ/茶話会 	手工芸(花飾り)	
目的	心身の活性化・他者交流	指の巧緻性を高める/季節を感じる	機能向上/季節を感じる	/園芸クラブ	発声・心肺機能向上/他者交流	指の巧緻性を高める	
	26	27	28	29			
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			
目的	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			
午後	書道/硬筆/カレンダー	お楽しみゲーム(o^-^o)	ハンドリラクゼーション/カラオケ	ひな祭り→→→			
目的	集中力を養う/季節を感じる	心身の活性化・他者交流	リラックス/発声練習	~2日まで			

★2月は体力測定月間です！

★1日～3日は節分会！  
3日は節分メニューを提供します！

★22日は郷土料理の日

★香りの湯：ジャスミンの湯12日～17日

★26日：誕生日リクエストメニュー日

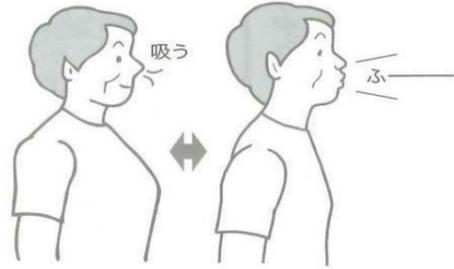
★ヘアカット：22日

# 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

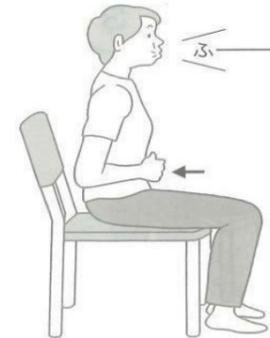
効果 肺活量の向上 3回



- 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

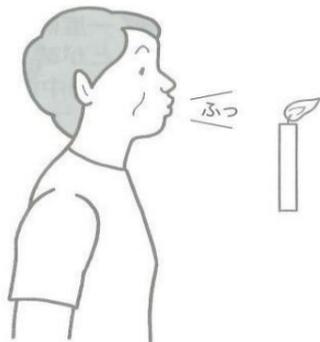
効果 胸郭の可動域の改善 3回



- 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

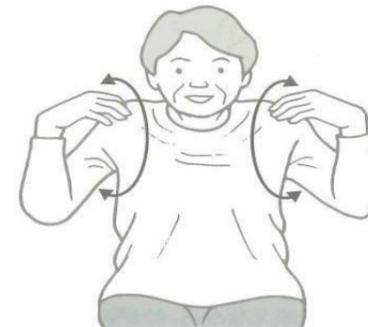
効果 腹筋の強化 前後交互に3回ずつ



- 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。

|

