

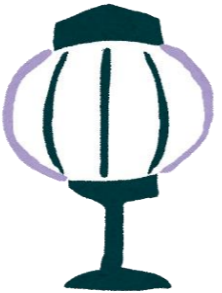







令和 6年 3月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土
午 前 目 的 午 後 目 的	 <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> 		   		1 リハビリ体操 全身の活性化	2 リハビリ体操 全身の活性化
 ひな祭り  日本文化の風情を味わい、心身を活性化を図る						
	4	5	6	7	8	9
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 カラオケ/茶話会 発声・心肺機能向上/他者交流	リハビリ体操 全身の活性化 書道/硬筆 集中力を養う	リハビリ体操 茶碗蒸しの日 絵手紙 季節を感じる	リハビリ体操 全身の活性化 手芸(名札) 季節を感じる	リハビリ体操 全身の活性化 大型カルタ/園芸クラブ 心身の活性化・他者交流	リハビリ体操 全身の活性化 ボーリング 心身の活性化・他者交流
	11	12	13	14	15	16
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 お楽しみゲーム大会 心身の活性化・他者交流	リハビリ体操 全身の活性化 防災講演会/脳トレ 防災意識を高める	リハビリ体操 全身の活性化 切り絵(桜) 季節を感じる・指の巧緻性を高める	リハビリ体操 郷土料理の日 コースター(春) 季節を感じる	リハビリ体操 全身の活性化 折り紙 季節を感じる・指の巧緻性を高める	リハビリ体操 全身の活性化 ギター演奏会 発声練習
	18	19	20	21	22	23
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 プラバン/カレンダー 指の巧緻性を高める/季節を感じる	リハビリ体操 全身の活性化 アイロンビーズ/カレンダー 機能向上/季節を感じる	リハビリ体操 全身の活性化 カーリング 心身の活性化・他者交流	リハビリ体操 全身の活性化 壁面装飾/ステンドグラス 指の巧緻性を高める/季節を感じる	リハビリ体操 全身の活性化 書道/硬筆 集中力を養う	リハビリ体操 誕生日リクエストメニュー お楽しみゲーム大会 心身の活性化・他者交流
	25	26	27	28	29	30
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 絵手紙 季節を感じる	リハビリ体操 全身の活性化 カラオケ/茶話会 発声・心肺機能向上/他者交流	リハビリ体操 全身の活性化 書道/硬筆 集中力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 折り紙 季節を感じる・指の巧緻性を高める	リハビリ体操 全身の活性化 切り絵(苺) 季節を感じる・指の巧緻性を高める	リハビリ体操 全身の活性化 ハンドリラクゼーション /カラオケ

★1～2日：ひな祭り会

★14日：郷土料理の日

★ヘアカット：23日

★香りの湯：桃の湯11日～16日

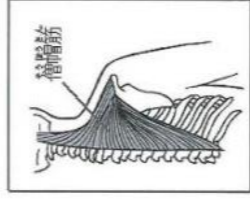
★誕生日リクエストメニュー：23日

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。



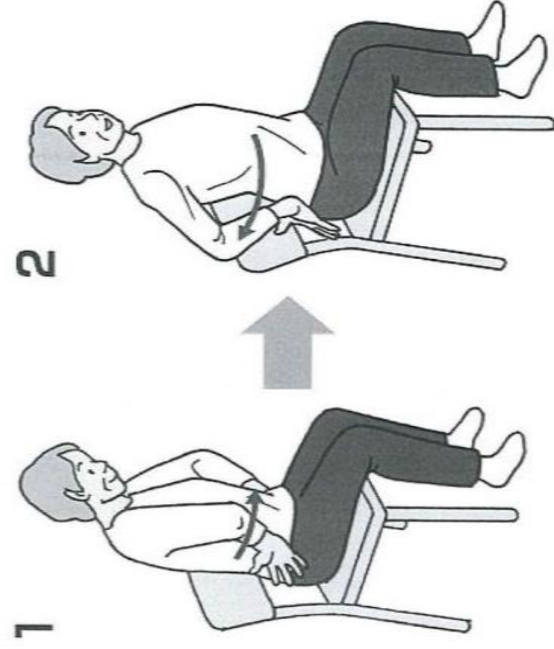
効果：

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.



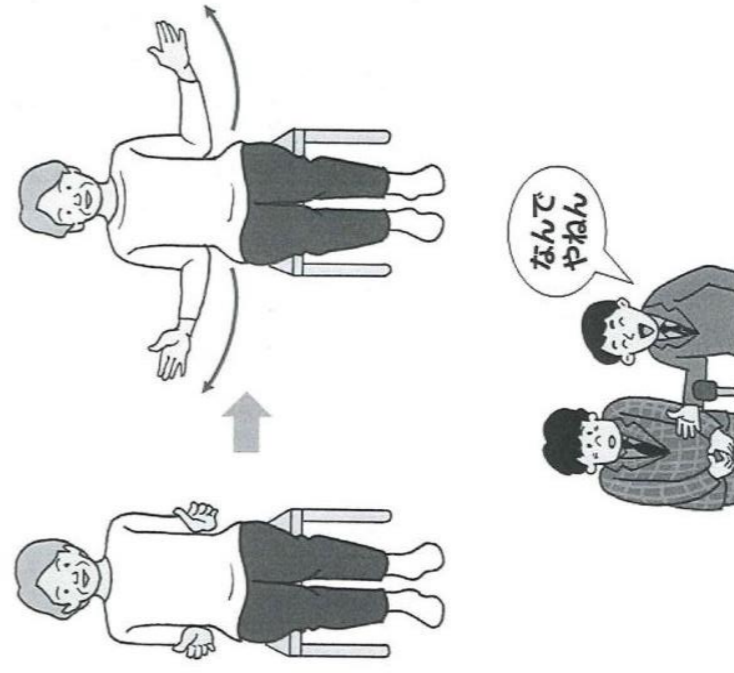
効果：

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。

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!」と言いながら行うのも良いでしょう。



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。

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。