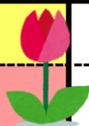


# 令和 7年 4月 活動予定表

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午 前	今月は日替わりのお楽しみ湯となっております♪	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		*桜寿司*	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		プラバン	カラオケ/茶話会 	水彩画	書道/硬筆	文字合わせゲーム
目的		指の巧緻性を高める	発声練習・他者交流	季節を感じる・指の巧緻性を高める	/園芸クラブ	脳の活性化/集中力を養う
	7	8	9	10	11	12
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	誕生日リクエストメニュー	全身の活性化	全身の活性化
午 後	おりがみ	書道/硬筆	アイロンビーズ	手芸	絵手紙	プラバン
目的	季節を感じる・指の巧緻性を高める	心身の活性化	指の巧緻性を高める	指の巧緻性を高める	季節を感じる	脳の活性化/集中力を養う
	14	15	16	17	18	19
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	秋田県★郷土料理	全身の活性化	全身の活性化
午 後	書道/硬筆	立体カレンダー	絵手紙	おりがみ	手芸	カラオケ
目的	脳の活性化/集中力を養う	季節を感じる・指の巧緻性を高める	季節を感じる	季節を感じる・指の巧緻性を高める	指の巧緻性を高める	発声・心肺機能向上
	21	22	23	24	25	26
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	茶碗蒸しの日 	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	カレンダー	青木さん	カレンダー	カラオケ	おたのしみ	絵手紙
目的	/ハンドリラクゼーション	ギター演奏会	/園芸クラブ	発声・心肺機能向上	心身の活性化	季節を感じる
	28	29	30	 今月のリハビリ体操は、、、入浴関連動作です。詳細は裏をご覧ください。		
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	水彩画	カラオケ/茶話会 	ゲーム			
目的	季節を感じる・指の巧緻性を高める	発声練習・他者交流	心身の活性化			

★1日：桜寿司を提供します！

★郷土料理の日：17日

★ヘアカット：16日

★お楽しみ湯：21日～26日

★お誕生日リクエストメニュー：10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行います。



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を繰り返し行います。



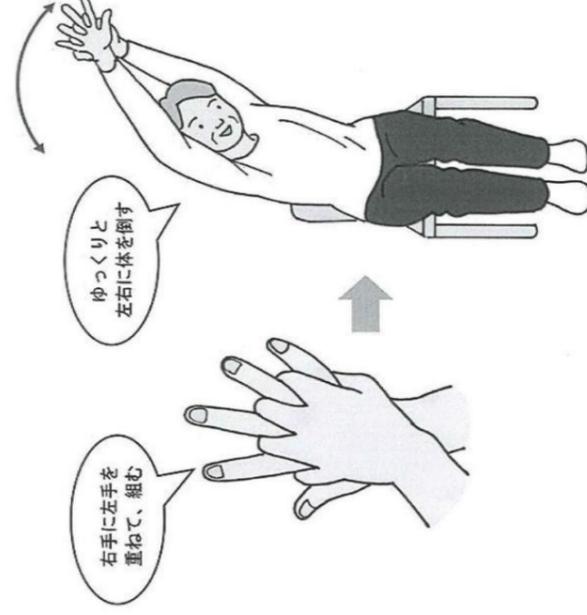
効果：

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。

## 背伸びユウラ体操

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

|

|

