

令和 7 年 5 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 トイレ動作体操です。 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
午 後				絵手紙	プラバン	端午の節句＊菖蒲湯
目 的				季節を感じる	指の巧緻性を高める	清水さんピアノ演奏会
	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	★ちらし寿司★	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	端午の節句＊菖蒲湯	書道/硬筆	カラオケ/茶話会	水彩画	おたのしみ	おりがみ
目 的	廣井さんギター演奏会	脳の活性化/集中力を養う	発声練習・他者交流	季節を感じる・指の巧緻性を高める	心身の活性化	季節を感じる・指の巧緻性を高める
	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	書道/硬筆	おりがみ	手工芸	文字合わせゲーム	水彩画	カラオケ
目 的	/園芸クラブ	季節を感じる・指の巧緻性を高める	(藤の花)	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	発声・心肺機能向上
	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	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	絵手紙	ハンドリラクゼーション	カレンダー	カラオケ/茶話会	カレンダー	書道/硬筆
目 的	季節を感じる	/カレンダー	季節を感じる	発声練習・他者交流	季節を感じる	脳の活性化/集中力を養う
	26	27	28	29	30	31
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	アイロンビーズ	絵手紙	プラバン	立体カレンダー	手工芸	おたのしみ
目 的	指の巧緻性を高める	季節を感じる	/園芸クラブ	季節を感じる・指の巧緻性を高める	(ラベンダー)	心身の活性化

★3日・5日：端午の節句・菖蒲湯

★郷土料理の日：15日

★ヘアカット：21日

★お楽しみ湯：26日～31日

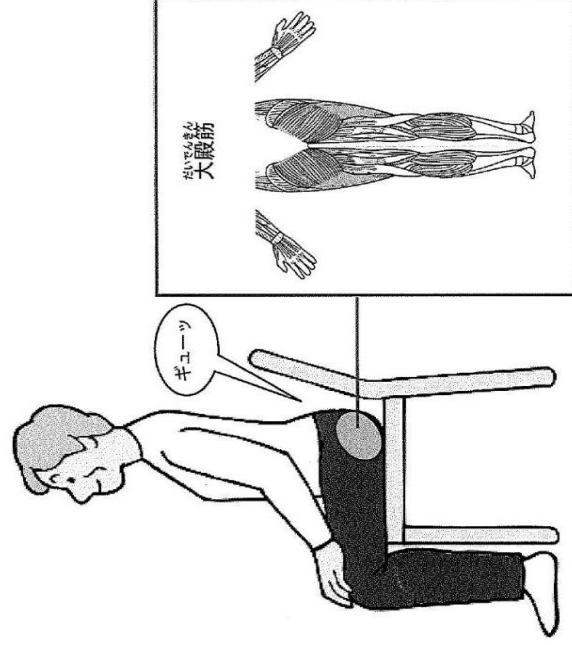
★お誕生日リクエストメニュー：28日

トイレ動作体操

尻すばめ体操

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. お尻の穴をすばめるように、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。



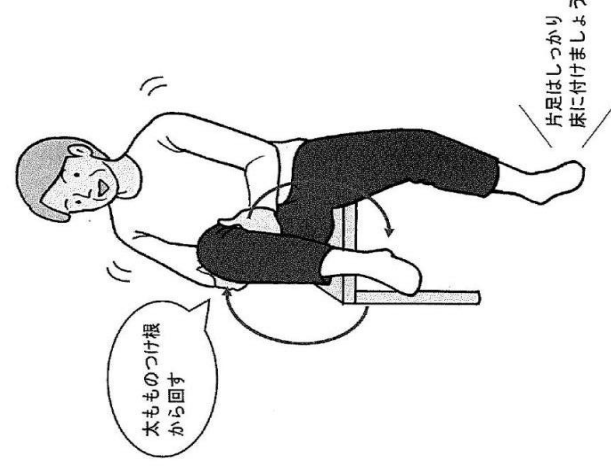
効果：

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回繰り返し、1の手を上下組み替えて同様に行います。



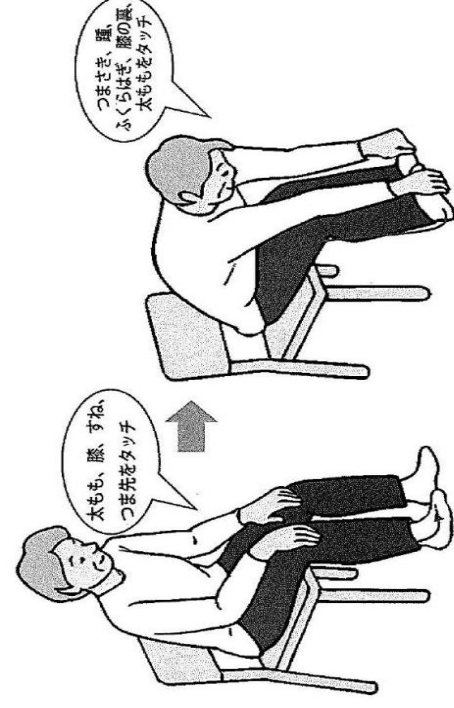
効果：

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。