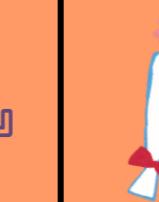


令和 8 年 2 月 活 動 予 定 表

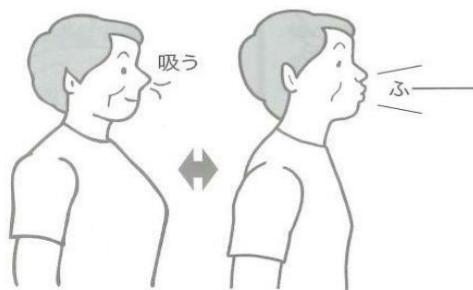
	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	南京玉すだれ	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	おりがみ	節分の会	日本文化の風情を味わう	絵手紙	手工芸	おたのしみ
目 的	季節を感じる・指の巧緻性を高める			季節を感じる	指の巧緻性を高める・季節を感じる	心身の活性化
	9	10	11	12	13	14
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	 リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	 全身の活性化
午 後	体力測定週間			三原さんによるウクレレ	絵手紙	カラオケ
目 的	脳トレ/ミュージック			/茶話会 	季節を感じる	発声練習/他者交流
	16	17	18	19	20	21
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	プラバン	書道/硬筆	アイロンビーズ	カレンダー	水彩画	OMGハーモニカの会
目 的	季節を感じる	脳の活性化/集中力を養う	指の巧緻性を高める	季節を感じる	季節を感じる	 /茶話会
	23	24	25	26	27 	28
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	立体カレンダー	文字合わせゲーム	カレンダー(おたのしみ)	手工芸
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	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	ハンドリラク/園芸クラブ	指の巧緻性を高める・季節を感じる
午 前						
目 的						
午 後						
目 的						
			今日は 『呼吸機能を改善』 体操です！		 	 
* 2月は体力測定月間です！			*3日と4日は節分の会！ 3日は節分メニューを提供します！		*郷土料理の日：21日	
*お楽しみの湯：9日～14日			*誕生日リクエストメニュー：13日		*ヘアカット：17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

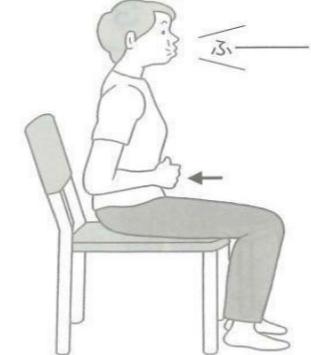
効果 肺活量の向上 3回



- 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「ふつ、ふつ」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

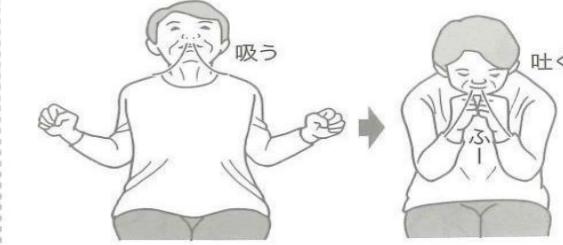
効果 横隔膜の活動性の向上、肺活量の向上 3回



- 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

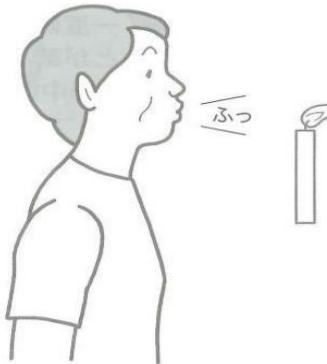
効果 胸郭の可動域の改善 3回



- 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「ふつ」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目線は指先に向かたまま、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。

