

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		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	日本文化の風情を味わう		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				今月は 『呼吸機能を改善』 体操です！		
目 的						
午 後						
目 的						

* 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

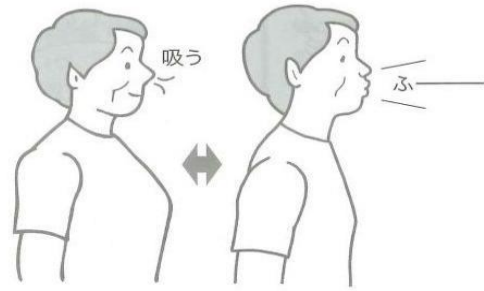
呼吸機能を改善する体操

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

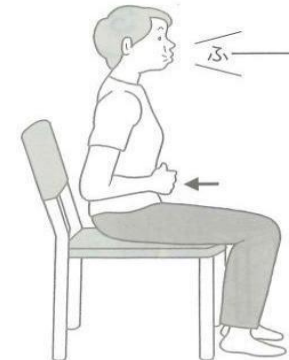


- ①おなかに手を当て、鼻から息を吸います。
- ②最初の2回は力強く「ふっ、ふっ」と吐きます。
- ③3回目は長く力強く「ふー」と息を吐きます。

腹式呼吸

効果 横隔膜の活動性の向上、肺活量の向上

3回

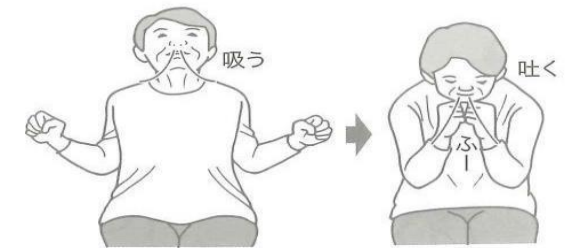


- ①おなかに手を当て、鼻から息を吸いながらおなかを膨らませます。
- ②口から息を吐きながら、おなかをへこませます。

胸を開く運動

効果 胸郭の可動域の改善

3回

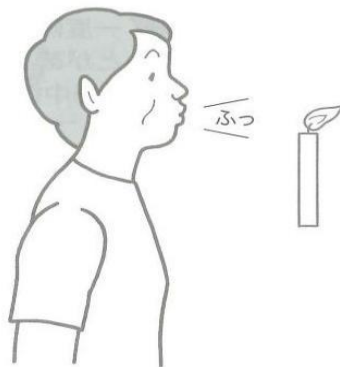


- ①肘を軽く曲げて後ろに引きながら、胸を開くようにして、鼻から息を吸います。
- ②背中を丸めながら、口から息を吐きます。

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)

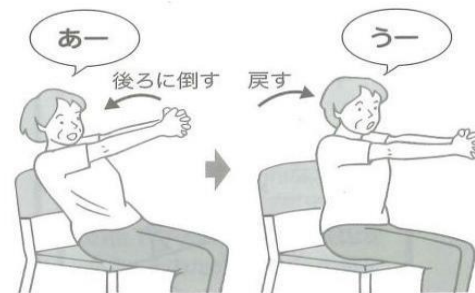


鼻から息を吸って、ろうそくの火を「ふっ」と消すように、短く息を吐きます。

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。

