

令和 8 年 5 月 活動 予定 表

	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
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	
目 的						全身の活性化	全身の活性化
午 後						絵手紙	水彩画
目 的					季節を感じる	季節を感じる	
	4	5	6	7	8	9	
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	端午の節句*菖蒲湯		手工芸	水彩画	大型カルタ	川筋さんによる	
目 的		廣井さんギターの会	指の巧緻性を高める/季節を感じる	季節を感じる	心身の活性化	ピアノ演奏会	
	11	12	13	14	15	16	
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	おりがみ	書道/硬筆	高橋さんによる	小玉転がし	個別活動	カラオケ	
目 的	季節を感じる・指の巧緻性を高める	脳の活性化/集中力を養う	ピアノ演奏会	心身の活性化	自己選択	/茶話会	
	18	19	20	21	22	23	
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	カレンダー	手工芸	カラオケ	絵手紙	立体カレンダー	プラバン	
目 的	/ハンドリラクゼーション	指の巧緻性を高める/季節を感じる	発声練習	季節を感じる	季節を感じる・指の巧緻性を高める	季節を感じる	
	25	26	27	28	29	30	
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	水彩画	文字合わせゲーム	カレンダー	おりがみ	アイロンビーズ	
目 的	脳の活性化/集中力を養う	/園芸クラブ	心身の活性化	/茶話会	季節を感じる・指の巧緻性を高める	指の巧緻性を高める	

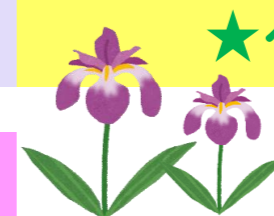
★4日・5日：端午の節句・菖蒲湯

★世界料理の日：27日

★ヘアカット：20日

★ジャスミンの香り湯：11日～16日

★お誕生日リクエストメニュー：21日

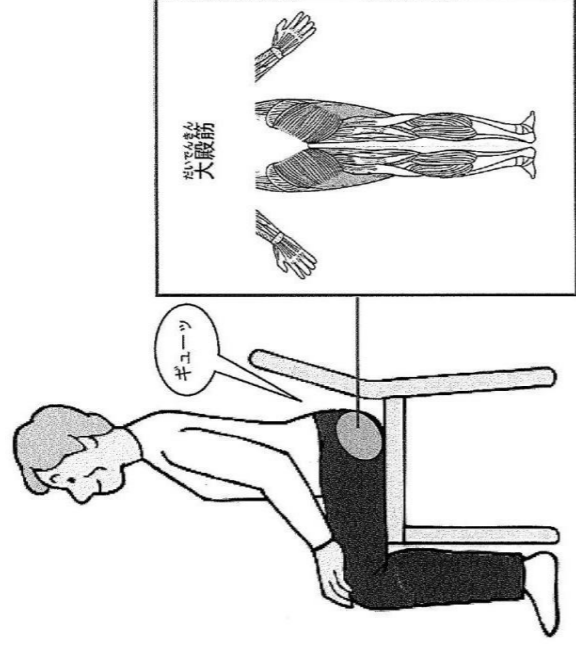


トイレ動作体操

尻すぼめ体操

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. お尻の穴をすぼめるように、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。



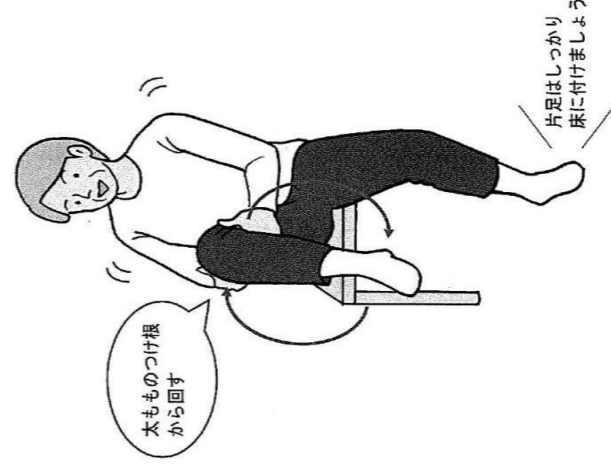
効果：

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回繰り返して、1の手を上下組み替えて同様に行います。



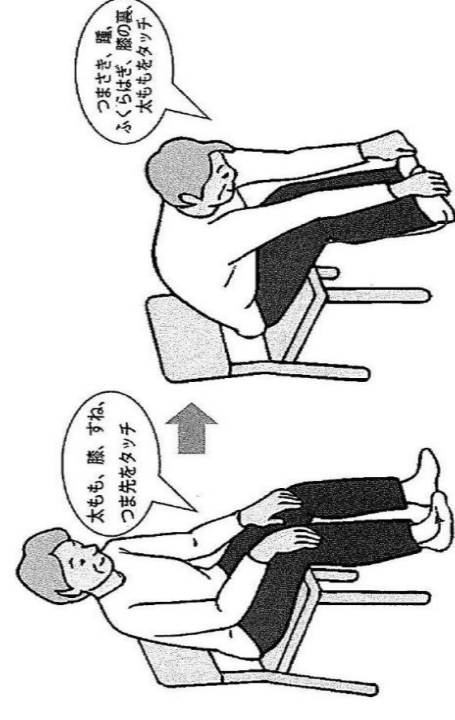
効果：

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。