

令和 8 年 8 月 活 動 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
						1
午 前	米 今月のリハビリ体操は入浴関連動作体操です。 裏面に記載がありますので、 お時間ある時に行ってみてください♪			祭 		リハビリ体操
目 的						全身の活性化
午 後						プラバン
目 的						季節を感じる
	3	4	5	6	7	8
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	カラオケ	輝鼓会	転倒予防教室	柏倉さんによる
目 的	脳の活性化/集中力を養う	季節を感じる	/園芸クラブ	心身の活性化	自立生活応援	ギター演奏会
	10	11	12	13	14	15
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	三原さんによる	だいこんBRASS	手芸	おたのしみ	絵手紙	カラオケ
目 的	ウクレレ演奏会	演奏会	指の巧緻性を高める/季節を感じる	心身の活性化	季節を感じる	/茶話会
	17	18	19	20	21	22
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	手芸	立体カレンダー	アイロンビーズ	夏祭り		OMGハーモニカ
目 的	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	縁日	南京玉すだれ・あんみつ	演奏会
	24	25	26	27	28	29
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	おたのしみ	おりがみ	小玉転がし	カレンダー	水彩画	書道/硬筆
目 的	/ハンドリラクゼーション	季節を感じる・指の巧緻性を高める	心身の活性化	/茶話会	季節を感じる	脳の活性化/集中力を養う
	31					
午 前	リハビリ体操	*夏祭り：20日・21日			*ヘアカット：13日	
目 的	全身の活性化					
午 後	高橋さんによる	*森の香り湯：10日～15日			*世界料理(台湾)：14日	
目 的	ピアノ演奏会					
 大泉デイサービスセンター けやき						



入浴関連動作体操

自宅でもぜひ行って下さい

足踏み



背すじを伸ばしたまま腰に手を当て、ゆっくり高く足を上げながら足踏みします。

主な効果：下肢筋力の強化

足上げ



背すじを伸ばし、片足を5～10秒間、なるべく高く上げます。反対側も同様に行います。

主な効果：下肢筋力・腸腰筋の強化

リーチ



右手をできるだけ遠くへ伸ばし、5秒間保ちます。左手も同様に行います。
主な効果：バランスの向上

前屈



床に手が着くまでゆっくりと前屈します。
主な効果：バランス・柔軟性の向上

足上げ&足首反らし



片足を床から浮かせ、2秒かけて足首を反らし、4秒かけてゆっくり元に戻します。反対側も同様に行います。

主な効果：下肢筋力・腹筋の強化

足かかえ



片足をゆっくりと上げてかかえ、5秒間保ちます。反対側も同様に行います。

主な効果：背筋・腸腰筋のストレッチ

重心移動①



主な効果：バランスの向上、腹直筋の強化

重心移動②



主な効果：バランスの向上、腸腰筋の強化

お尻上げ



①両足を軽く引いて、座面を持ちます。
②前にかがみながら、お尻を少し浮かせて5秒間保ちます。

主な効果：下肢筋力の強化・バランス改善

へそ回し



へそで大きくゆっくりと円を描くように、体の重心を動かします。

主な効果：骨盤の可動域の改善

肩甲骨の運動



背中を丸めるように肩甲骨を前に動かし、肩甲骨を寄せながら背中を伸ばします。
主な効果：胸郭の可動域の改善

へそのぞき



かかとを上げると同時にへそをのぞき込むようにあごを引き、そのまま5秒間保ちます。

主な効果：腹筋に力を入れる練習