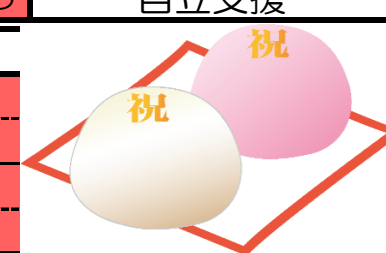


令和 4年 9月 活動 予定 表

	月	火	水	木	金	土
午 前	今月のリハビリ体操は			1	2	3
目 的	呼吸機能を			リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
午 後	改善する体操です。			全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
目 的	詳しくは裏面をご覧ください。			脳トレ/ゲーム	壁面装飾	懐かしの歌
				脳の活性化/集中力を養う	集中力を養う	回想法
午 前	5	6	7	8	9	10
目 的	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
午 後	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
目 的	コースター・塗り絵	アイロンビーズ・塗り絵	書道・塗り絵	脳トレ/ゲーム	絵手紙	認知症勉強会
	自立支援	自立支援	自立支援	脳の活性化/集中力を養う	季節の色彩を感じる	認知症の理解を深める
午 前	12	13	14	15	16	17
目 的	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
午 後	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
目 的	壁面装飾	絵手紙	壁面装飾	敬老会	敬老会	敬老会
	集中力を養う	季節の色彩を感じる	集中力を養う	お互いに敬愛し、長寿を祝う	お互いに敬愛し、長寿を祝う	お互いに敬愛し、長寿を祝う
午 前	19	20	21	22	23	24
目 的	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
午 後	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
目 的	書道・塗り絵	音楽レク	ステンドグラス	カレンダー	脳トレ/ゲーム	書道・塗り絵
	自立支援	脳と心身の活性化	達成感を味わう	色彩感覚を高める	脳の活性化/集中力を養う	自立支援
午 前	26	27	28	29	30	
目 的	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	
午 後	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	
目 的	脳トレ/ゲーム	カレンダー	カレンダー	脳トレ/ゲーム	書道・塗り絵	
	脳の活性化/集中力を養う	色彩感覚を高める	色彩感覚を高める	脳の活性化/集中力を養う	自立支援	



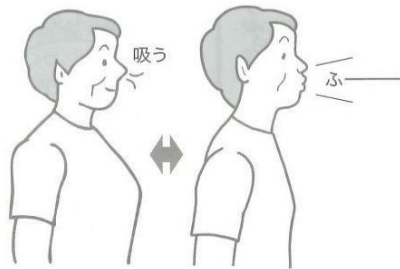
土曜日は特別活動がたくさん！！
ヘアカットの日 3日（有料）
10日認知症勉強会 27日フラワーアレンジメント（有料）
敬老会行事 15日・16日・17日
ゲスト利用ご希望の方は、職員までお知らせください。

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

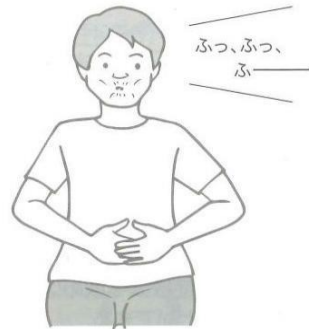
効果 呼吸筋の強化、肺活量の向上 3回



- 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

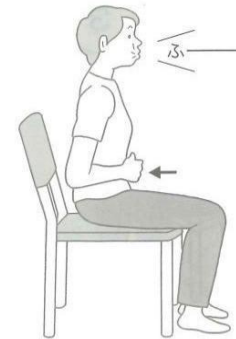
効果 肺活量の向上 3回



- 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

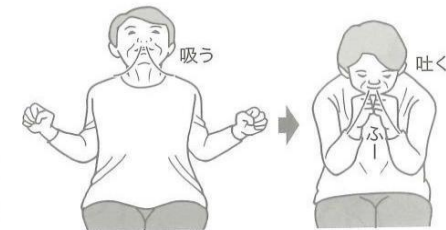
効果 横隔膜の活動性の向上、肺活量の向上 3回



- 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

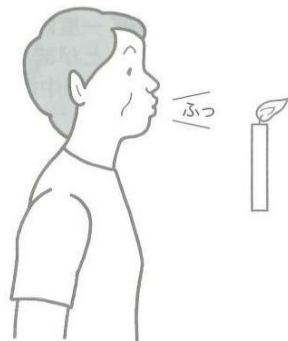
効果 胸郭の可動域の改善 3回



- 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

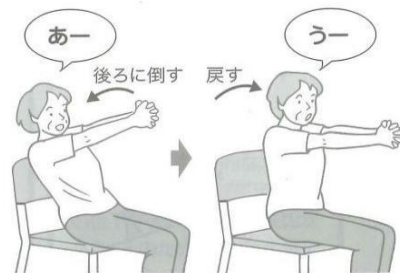
効果 肺活量の向上 3回 (3回目はさらに力強く行う)



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 首周円筋の柔軟性の向上 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。