

# 令和 5年 2月 活動 予定 表



	月	火	水	木	金	土	
午 前	今月のリハビリ体操は 呼吸機能を 改善する体操です。 詳しくは裏面をご覧ください。		1	2	3	4	
目 的			リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	
午 後			節分会				壁面装飾
目 的			日本の行事を楽しみ、季節感を味わう				集中力を養う
午 前	6	7	8	9	10	11	
目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	
午 後	体力測定	体力測定	体力測定	体力測定・有料手工芸	体力測定	体力測定	
目 的	日頃の成果を発揮していただき、6月に行った測定と比べ、体力を振り返る						
午 前	13	14	15	16	17	18	
目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	
午 後	壁面装飾	絵手紙	壁面装飾	脳トレ・お散歩クラブ	カレンダー	脳トレ/ゲーム	
目 的	集中力を養う	季節の色彩を感じる	集中力を養う	脳の活性化/筋力を養う	色彩感覚を高める	脳の活性化/集中力を養う	
午 前	20	21	22	23	24	25	
目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	
午 後	絵手紙	脳トレ/ゲーム	カレンダー	天声人語会	書道・塗り絵	ステンドグラス	
目 的	季節の色彩を感じる	脳の活性化/集中力を養う	色彩感覚を高める	社会を振り返る・脳の活性化	自立支援	達成感を味わう	
午 前	27	28					
目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化					
午 後	書道・塗り絵	カレンダー					
目 的	自立支援	色彩感覚を高める					

9日(木)は体力測定、希望者は有料手工芸でひな祭りの飾り作りを行います。別紙参照ください。  
先月お散歩クラブでは、富士山見学やクイズラリーを行いました。

ヘアカットの日 23日(木)

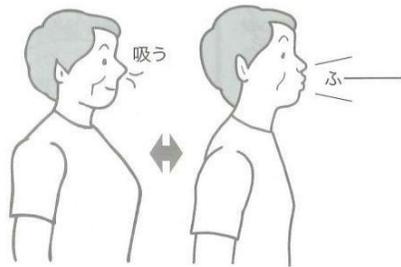
ゲスト利用ご希望の方は、職員までお知らせください。

# 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

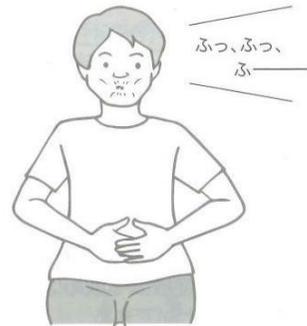
効果 呼吸筋の強化、肺活量の向上 3回



- 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

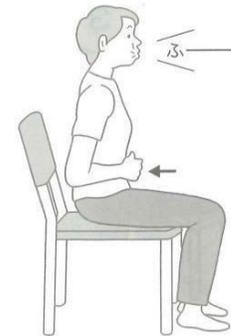
効果 肺活量の向上 3回



- 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

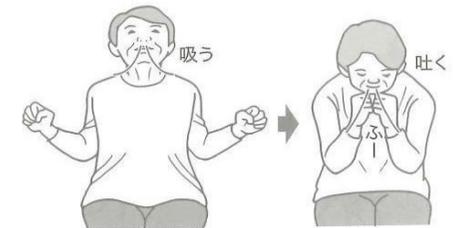
効果 横隔膜おなかまくの活動性の向上、肺活量の向上 3回



- 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

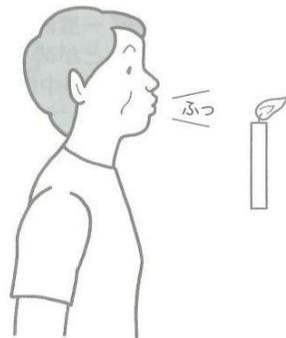
効果 胸郭むねかみの可動域の改善 3回



- 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

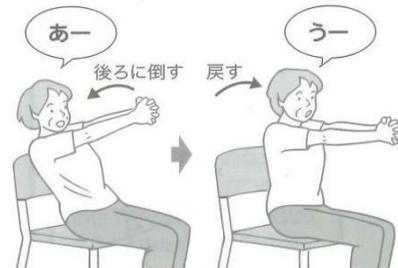
効果 肺活量の向上 3回 (3回目はさらに力強く行う)



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 首周円筋くびりんの柔軟性の向上 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 胸郭むねかみ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、視線は指先に向けます。
- ②視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。