



5月 身体機能向上レクリエーションカレンダー



NIWA

日		月		火		水		木		金		土	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
				1 サッカー 大腿部	お箸で チャレンジ 手・指	2 後ろ投げ バスケット 背面	シーツで バレー 上腕	3 ストロー 吹き矢 胸	憲法記念日 LIFT UP GAME 肩	4 風船 バレー 体幹・上腕	みどりの日 ハンカチ 落とし 下腿部	5 魚釣り ゲーム 手首	こどもの日 あたまの 体操 首
6 後ろ投げ バスケット 背面	LIFT UP GAME 肩	7 風船 バレー 体幹・上腕	ボーリング 胸	8 棒体操 背面・体幹	シーツで バレー 上腕	9 両手で キャッチ 胸	PK ゲーム 下腿部	10 輪投げ 手首	お菓子 づくり 調理レク	11 スリッパで ボーリング 体幹	お箸で チャレンジ 手・指	12 指令ゲーム 上腕	洗濯バサミ を取ろう！ 背面
13 お手玉 入れ 手首	PK ゲーム 下腿部	14 指令ゲーム 上腕	ボール リレー 大腿部	15 LIFT UP GAME 肩	両手で キャッチ 胸	16 風船 バレー 体幹・上腕	スリッパで ボーリング 体幹	17 洗濯ばさみ を取ろう！ 背面	PK ゲーム 下腿部	18 後ろ投げ バスケット 背面	あたまの 体操 首	19 お箸で チャレンジ 手・指	棒投げ 体幹
20 ボーリング 胸	シーツで バレー 上腕	21 足指 じゃんけん 足首	お手玉 入れ 背面	22 スリッパで ボーリング 体幹	お菓子 づくり 調理レク	23 魚釣り ゲーム 手首	あたまの 体操 首	24 サッカー 大腿部	棒体操 背面・体幹	25 両手で キャッチ 胸	ボール リレー 大腿部	26 LIFT UP GAME 肩	PK ゲーム 下腿部
27 風船 バレー 体幹・上腕	魚釣り ゲーム 手首	28 LIFT UP GAME 肩	スリッパで ボーリング 体幹	29 指令ゲーム 上腕	あたまの 体操 首	30 ボーリング 胸	洗濯バサミ を取ろう！ 背面	31 ピンポン玉 運びゲーム 手・指	棒体操 背面・体幹	こどもの日			

■口腔ケア体操の効果

- ・誤嚥予防（誤嚥性肺炎予防）、窒息予防
- ・顔の筋肉をほぐし、表情が豊かになる
- ・口周りや舌の動きが良くなり、話し方が流暢になる
- ・楽しく実践することで、脳の活性化になる
- ・おいしく食べられる、話す・笑うなど、人間関係も良くなる

