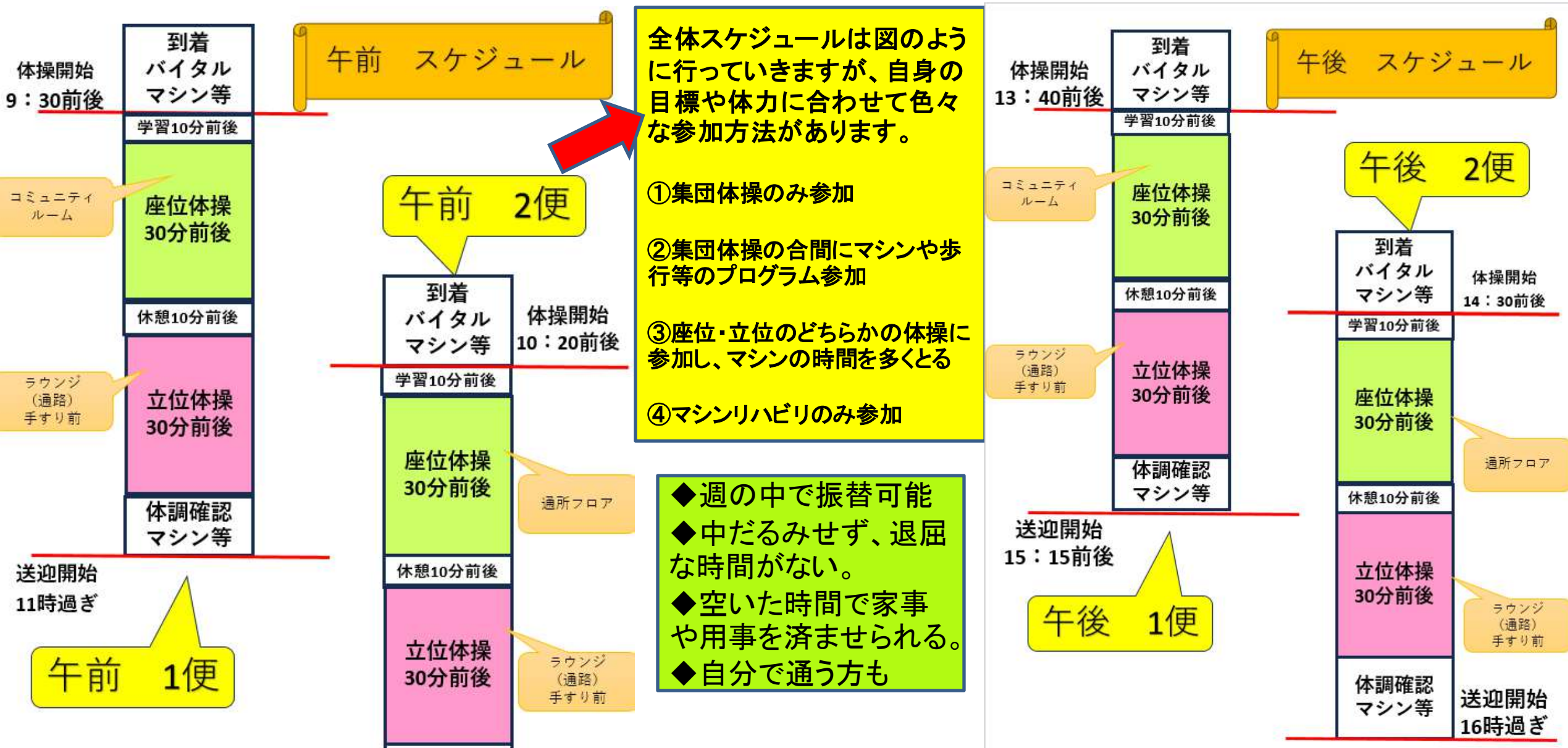


通所リハビリテーション結



短時間通所リハビリ(2時間)の流れとプログラム紹介



座位・立位での自重体操

- ・リハビリ専門職の立案した体操
- ・「座位」「立位」 30分ずつ

座位

細かい部分の関節や筋肉まで意識して動かす。
ゆがみを解消、筋肉のリラックス、立ち座りの筋肉を鍛えるプログラムです

立位

手すりや平行棒につかまって、立ったまま、自分の身体を意識して大きく動かす。
筋力やバランスの強化・体力増強のプログラムです

- ◆スライドを見ながら視覚でポイントや筋肉などを確認して体操する取り組み
- ◆自宅でもできるよう資料や動画を用意
- ◆自分の身体の使い方を覚える



マシンリハビリ

起立・着席動作の改善、足・膝・
股関節周囲の安定性向上



(水平レッグプレス)

姿勢の改善、肩甲骨周囲の可動性と安定性の向上



(ローイングMF)

歩行の安定性向上、股関節周囲の
可動性と安定性の向上

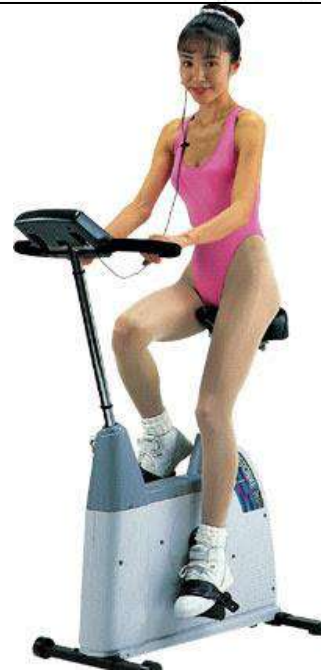


(ヒップAB)

起立・歩行の安定、膝関節周囲の可動性と
安定性の向上



(レッグエクステンション)



移動能力を向上させる効果を持
ったマシンリハビリが揃って
います。

筋出力・持久力を鍛えます。

歩行・段差練習

腿上げ歩き

〈運動の方法〉

- なるべく高く膝を上げて歩きます。
- 上体をまっすぐに行います。
- 手放しが難しい方は、棒に軽く手を添えます。

〈効能〉

足の筋力を有効に使え、筋力が向上します。
片足バランスが向上します。



後ろ歩き

〈運動の方法〉

- 平行棒の中で行います。
- 上体をまっすぐに行います。

〈効能〉

歩きと方向転換が安定し、転倒を予防します。



継ぎ足歩き

〈運動の方法〉

- 平行棒の中で行います。
- 綱渡りのように足を一列にして歩きます。
- 手放しが難しい方は、棒に軽く手を添えます。

〈効能〉

歩きと方向転換が安定し、転倒を予防します。



モンキーウォーク し の び あ し

〈運動の方法〉

- 両膝を少し曲げた状態で、つま先から床につくように歩きます。
- 手放しが難しい方は、棒に軽く手を添えます。

〈効能〉

歩いているときの膝折れ(膝がカクとしてバランスを崩す)を予防します。
膝が柔らかく使えるようになります。



腕ふり大股歩き

〈運動の方法〉

- 腕を大きく振って、可能な範囲で大股で歩きます。
- 上体をまっすぐに行います。
- 3歩目のみ大股にする練習もあります。

〈効能〉

歩きの速さが増し、安定して力強く歩けるようになります。



横歩き

〈運動の方法〉

- おへそと爪先が壁を向いたまま、横に向かないようにします。
- 上体をまっすぐに行います。
- 手放しが難しい方は、棒に軽く手を添えます。

〈効能〉

歩きと方向転換が安定し、転倒を予防します。



平行棒や通路の手すりをつかって、移動の練習をします。

あえてバランスを取りにくい動きをすることで、

歩行のバランスを活性化します。

必要時、外も歩きます。



階段上りで主に鍛えられる筋肉（使う筋肉）



階段下りで主に鍛えられる筋肉（使う筋肉）



～在宅生活を支えるリハビリの工夫 個別プログラムのすすめ～

- ADOC表（生活での動きを確認して、困りごとを見つけ出す表）を活用して個別の目標・取り組みを決める
- 自主トレメニュー・マイライフノート活用で、自宅での活動促す
- バイタル表を活用して、通所でのプログラムを促す
- 今週のポイントで専門職からの知識提供 自分の健康を自分で保つ

利用者様のエピソード紹介

【要支援2 → 1 腰椎圧迫骨折 女性】

- ・ 圧迫骨折後の腰痛で外出機会減少
- ・ 本人の身体に合った自主トレを指導し、毎日継続
- ・ 現在は地域の活動や近隣病院での健康教室にも参加



| 2024 OCTOBER | 月・MON | 火・TUE | 水・WED | 木・THU | 金・FRI | 土・SAT | 日・SUN |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 10 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | 1 2 3 4 5 6 7 | 2 3 4 5 6 7 | 3 4 5 6 7 | 4 5 6 7 | 5 6 7 | 6 7 |
| 7 | 交際ビザ 陵ロミオ来訪 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |

2025 APRIL
4
9/9

| 月・MON | 火・TUE | 水・WED | 木・THU | 金・FRI | 土・SAT | 日・SUN |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | | | | |

実際の利用者様のマイライフノートです。
左は自主トレ習慣をつける、右は外出をする目標となっています。
介護度改善で通う回数が減っても、自分で活動して調子を保ちます。

5 M T W T F S S
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

ADOC活用で個別目標設定 ～在宅生活を支えるリハビリの工夫 個別プログラムのすすめ～

氏名 ●●●●●

日付 R.7.1.15 2025, 5/9

3

実現したい目標

シルバーカーが無くても、長距離が歩けるようにしたい。
商売が何、何にも寄りかからず、立、というふうにして。

そのために
このようなことをします
(具体的に)

結で
リハビリを休まず、続ける。
マシンを利用して、筋力をつける。

自宅で (外出、自主トレ、家事等)

※マイライフノートに記載してください
自主トレ、外出

※該当箇所を○で囲んでください

| 項目 | イラスト | 評価内容の記載方法 | 変化あれば | 項目 | イラスト | 評価内容の記載方法 | 変化あれば |
|-----------------------------|--|---|-------|------|------|--|-------|
| 口腔内 | | <ul style="list-style-type: none"> 入れ歯を使用 むせることがある 歯に汚れがある 腫れや出血がある | | 洗濯 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | |
| 入浴 | | 10: 自分でできる 5: 一部介助が必要 0: 全て介助が必要 | | 掃除整頓 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | |
| 階段 | | 10: 自分でできる 5: 手すりが必要 0: できない | | 力仕事 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | |
| 食事の用意 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1～2回 3: 週に3回以上 | | 買物 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | |
| 食事の片付け | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1～2回 3: 週に4回以上 | | 外出 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | |
| 大変に思っていること 悩んでいること など | <p>フットンを干す(ペラリ)手すり使用時や、シーツ等、大物を洗濯した時、干すのに手すりなしでは大変。 食事の用意や、片付けの時、立ち続けるのは、腰が痛くなり、何かに寄りかかると、足が疲れる。</p> | | | | | | |
| 備考欄 | <p>ヤオコーで新鮮野菜(約15分)まで歩ける。娘と買い物する時は車と買い物カート使用。結の中はフットン、イン、等。 長年向うなると、両膝に痛み、近所の人と立ち話が出来ない。 サイドカー、2人乗りの、身体が楽な車を使いたい。</p> | | | | | | |

| 項目 | イラスト | 評価内容の記載方法 | 変化あれば | 項目 | イラスト | 評価内容の記載方法 | 変化あれば |
|---------|----------|--|-------|---------|-----------------------------|---|-------|
| 屋外歩行 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | | 庭仕事 | | 0: していない 1: 時々 2: 定期的にしている 3: 種替等もしている | ✓ |
| 交通手段の利用 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | | 家や車の手入れ | | 0: していない 1: 電球の取替、おじ止めなど 2: ペンキ塗り、模様替え、洗車 3: 家の修理、車の整備 | |
| 旅行 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | | 読書 | | 0: 読んでいない 1: まれに 2: 月1回程度 3: 月2回程度 | |
| 趣味 | 下のイラスト参照 | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | | 趣味の内容 | テレビを見る、 手芸(パッチアツ)、 読書 | | |

趣味活動も自分らしく
生きるために、とても
大切です。



- ①生活でどのくらい動いているかを記載します
- ②そのうえで、困ったところや悩み、やりたいことを記載します。
- ③そこから目標→結で何をするか→自宅で何をするかを計画します。
生活に合わせた具体的なプランで、生活を良くします。

【要支援 2 → 1

線維筋痛症 女性】

- 全身の慢性疼痛による意欲低下
- 買い物や定期的なリハビリでの運動継続
- ‘お墓参りに行きたい’との目標を達成
- 最近では6000歩程の散歩、バスの乗降、庭の草むしりが出来るようになった
- 運動への意識付けがされている



実際の利用者様のマイライフノートです。
通所を始め、運動を継続したことや外に出て気持ちが前向きになったことから、痛みがありながらも上手く付き合い、活動性が高まりました。



| 2025 APRIL 4 | 月・MON | 火・TUE | 水・WED | 木・THU | 金・FRI | 土・SAT | 日・SUN |
|--------------------|---|--------------------------------------|---|---|--|---|------------------------------------|
| | | 1 113/66 赤口 マフサージ 7257歩 | 2 116/62 先頭 | 3 119/62 後引 背腰痛 | 4 123/73 先頭 | 5 120/67 後引 公園にお花見 476歩 満開 3639歩 | 6 128/74 大安 娘の家に 2526歩 |
| | 7 123/72 赤口 背腰痛が強い 372歩 | 8 118/69 先頭 マフサージ 2025歩 | 9 132/74 後引 外出なし | 10 132/76 先頭 1434歩 | 11 118/69 後引 2664歩 | 12 128/73 大安 1725歩 | 13 129/73 赤口 外出なし |
| | 14 125/72 先頭 お墓参り 771歩 | 15 133/81 後引 マフサージ 1508歩 | 16 138/77 先頭 心臓受診 背腰痛が少し軽減 夜通しの合事会 | 17 126/73 後引 お墓参り 3時とハンバーガー屋へ | 18 125/70 大安 歯科 夜通から夕食の 2人入りの | 19 133/70 赤口 競馬公園馬のパン屋 さんへ徒歩バスで 良い天気 お墓参りあり3人 | 20 125/66 先頭 外出なし |
| | 21 129/76 後引 カーズ展覧会 入場券を買い 2634歩 | 22 129/76 先頭 マフサージ 1952歩 | 23 123/63 後引 618歩 | 24 117/62 大安 緑と図書館へ 三年ぶりくらいに行った 歩くのも最高 7917歩 | 25 108/61 赤口 3268歩 | 26 119/70 先頭 1006歩 | 27 115/63 後引 1408歩 |
| | 28 131/73 後引 歯科、型取り 1992歩 | 29 144/69 大安 朝陽の日 マフサージ | 30 赤口 | | | | |

氏名

日付

| | |
|--------------------------------|--|
| 実現したい目標 | 食習慣を見直し 筋肉をツツ身体をしつめたい |
| そのために このようなことをします (具体的に) | <p>結で マシモりたい。(①.②)のびるから、荷物の少ない方、</p> <p>自宅で (外出、自主トレ、家事等) ※マイライフノートに記載してください 屋外歩行、外出も積極的に歩く努力を。週3日 天気の良い時、</p> |

※該当箇所を○で囲んでください

| 項目 | イラスト | 評価内容の記載方法 | 変化あ れば○ | 項目 | イラスト | 評価内容の記載方法 | 変化あ れば○ |
|-----------------------------|---|---|------------|----------|------|--|------------|
| 口腔内 | | ④ 入れ歯を使用 ◆ むせることがある ◆ 歯に汚れがある ◆ 腫れや出血がある | | 洗濯 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 ③ 週に1回以上 | |
| 入浴 | | ⑩: 自分でできる 5: 一部介助が必要 0: 全て介助が必要 | | 掃除 整頓 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 ③ 週に1回以上 | |
| 階段 | | ⑩: 自分でできる ⑤: てすが必要 0: できない | | 力仕事 | | ④: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | |
| 食事の 用意 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1～2回 ③: 週に3回以上 | | 買物 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 ③: 週に1回以上 | |
| 食事の 片付け | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1～2回 ③: 週に4回以上 | | 外出 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 ③: 週に1回以上 | |
| 大変に思っていること 悩んでいること など | <p>最低限の生活(家事等)はできているが 健康時の半分も身体が 動かない。一時期のあの痛みが おさまっている分は、よし と思ければ... 少しずつ 前向きに進みたいと思っています。</p> | | | | | | |
| 備考欄 | <p>600歩近く歩けるようになった。 体にきたる危ない。筋肉に力。コレステロールが高くなった。 背中が痛い。のびる。かした。</p> | | | | | | |

| 項目 | イラスト | 評価内容の記載方法 | 変化あ れば○ | 項目 | イラスト | 評価内容の記載方法 | 変化あ れば○ |
|-----------------|----------|--|------------|-----------------|------|---|------------|
| 屋外歩行 | | 0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 ③: 週に1回以上 | | 庭仕事 | | 0: していない ①: 時々 2: 定期的にしている 3: 植替等もしている | |
| 交通 手段 の利用 | | 0: していない ①: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | | 家や 車の 手入れ | | ④: していない 1: 電球の取替 ねじ止めなど 2: ペンキ塗り 模様替え、洗車 3: 車の修理、車の整備 | |
| 旅行 | | 0: していない ①: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | | 読書 | | 0: 読んでいない、 1: まれに 2: 月1回程 ③: 月2回程 | |
| 趣味 | 下のイラスト参照 | 0: していない ①: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上 | | 趣味の内容 | | | |



自宅での外出目標を立てており、毎日の歩数と外出の有無を
マイライフノートに書いています。
また、痛みの調子についても記録しています。

～在宅生活を支えるリハビリの工夫 個別プログラムのすすめ～

バイタル表の活用

プログラム、目標、持病などを確認して、リハビリの誘導や体調確認の声掛けをしています。

| バイタルチェック表 | | | | | | | 月 | 日 (金)PM | | 再検 体温:37℃以上 35℃以下 血圧:180以上90以下/100以上40以下 脈拍:120以上/50以下 |
|-----------|----|----|----|----|----|------|--|---|--|--|
| | 担当 | 体温 | 血圧 | 脈拍 | 酸素 | ロッカー | プログラム | 目標・やりたいこと・困っていること | 注意すること・疾患名 | |
| 浅野 満智子 | B | | | | | | ㊟ ステッパー | 自分の足で歩く | ●OA●腰椎圧迫骨折●肺血栓塞栓症●深部静脈血栓症●左難聴 | |
| 稲津 昌幸 | B | | | | | | 体操の休憩時間は持参された本を読んで過ごされている。歌っていることもある。 | 腰痛5/6 今までの生活を継続したい。外の散歩を積極的に行っていきたい。 | ●アルツハイマー型認知症●慢性心房細動●狭心症●高血圧症 | |
| 大西 明子 | A | | | | | | マシントレーニング | 洗濯物が楽に干せるようになりたい。歩行器無しで長距離歩きたい。何にも寄りかからず立っていきたい。 | ●腰椎圧迫骨折 ●高血圧 ●骨粗鬆症 ●逆流性食道炎 | |
| 葛西 トヨ子 | A | | | | | | マシン全般への声かけ | 現状維持 | ●糖尿病●高血圧症●非弁膜性心房細動 | |
| 志村 基雄 | B | | | | | | ①傾斜台20° 5分 ②座位・立位体操どちらか ③階段(4階まで)×2セット ④ヒップAB 7.5KG 5分 (㊟トレッドミル10分 2.3KM) | 卒業めざす | ●脳梗塞後遺症●高血圧症●糖尿病●痛風●高尿酸血症 | |
| 下田 美代子 | A | | | | | | 体力をみてマシンをやりたい。 | 屋外の移動が大変。洗濯・掃除機は本人が実施。●テニスができるようになりたい。 | ●脳梗塞後遺症●変形性腰椎症●ロジスキネジア | |
| 高橋 和子 | A | | | | | | マシン②⑦㊟2分×2 | ひざ痛がなんとか軽減し、今少し力が入るようにしたいと思っています。 | ●骨粗鬆症●腰椎圧迫骨折●膝痛●腰痛●高血圧●脂質異常血症 | |
| 谷 利夫 | B | | | | | | ㊟5分×2～3セット | いろいろな人との交流は続けていきたい。近所の散歩はしているが、足腰が弱ってきていると感じる。 | ●アルツハイマー型認知症 ●心房細動 ●高血圧症 | |
| 田村 喜美子 | A | | | | | | ㊟5分 滑車2分 ①30kg 椅子3 背4 | 家事一時間程度できるようになった。 | ●右変形性股関節症 | |
| 戸田 満寿美 | B | | | | | | マシントレーニング | 踵を挙げて、歩くようになることを目標にされているとのこと。 | ●腰部脊柱管狭窄症●左OA●高血圧●高脂血症●緑内障 | |
| 内藤 智恵子 | A | | | | | | まずは体操に慣れていきたい。 | 友人と食事したり、コンビニなどに行きたい 庭の手入れをしたい | ●右手骨折 ●脊柱管狭窄症 ●腰椎ヘルニア術後(最終OPE 2024/12/6) ●糖尿病 | |
| 野中 治孝 | B | | | | | | マシントレーニング ①㊟ | 起居動作・移動・歩行を安全に楽にできるよう、機能訓練をしたい。 | ●パーキンソン病●正常圧水頭症●2型糖尿病●脂質異常症●認知機能障害 | |
| 野村 和子 | A | | | | | | プレスステップ トレッドミル 行きかえり歩き | 以前に比べて体力の低下を感じている。運動習慣を身につけたい。結での運動を続け、身体の調子の良い状態を保ちたい。 | 到着14時過ぎ:自宅へ電話(つながらない場合)娘様TEL ●認知症●潰瘍性大腸炎●冠縮性狭心症 | |
| 飛高 靖治 | B | | | | | | マシントレーニング | 転倒せずに、外出や日常生活が行えるようにしたい。 | ●パーキンソン病 ●腰部脊柱管狭窄症 痛みはそのときによって波がある。下肢の運びが重い時がある。PD病の影響か? | |
| 弘田 理 | B | | | | | | トレッドミル耳側25kmを10分できるようになりたい | 年2回旅行に行きたい | ●脳出血後遺症 ●多発性筋炎 | |
| 師岡 圭二 | B | | | | | | ㊟2.0km/h 3分 | なるべく転ばないように過ごしたい | ●橋出血後遺症●高血圧症●前立腺肥大症●糖尿病 | |
| 横山 允 | B | | | | | | 立位体操時マシン誘導 ①35～45kg ㊟5分 トレッドミル禁止 | 杖をつかずに歩きたい | ●狭心症●小脳出血●慢性腎障害 | |

～在宅生活を支えるリハビリの工夫 個別プログラムのすすめ～

自主トレメニューコーナー


(疾患や状態に合わせておすすめ)

状態に合わせて自宅でのメニューをお渡しします。
個別で別の資料も作成しております。



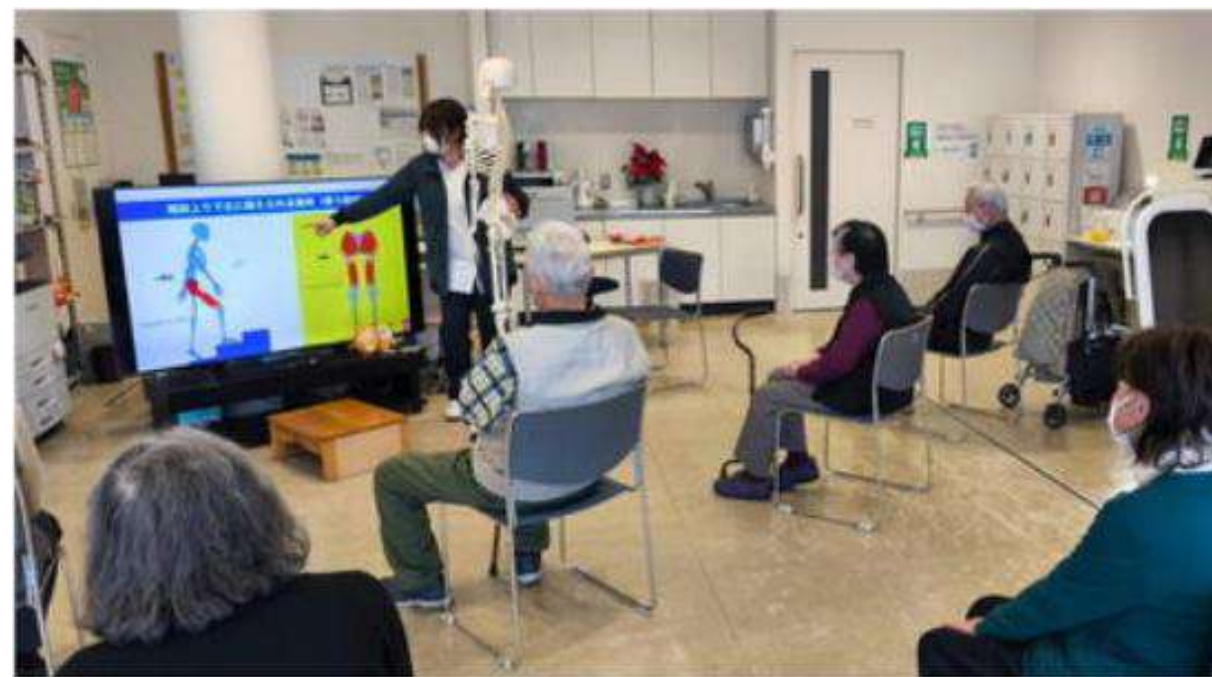
運動習慣は週3回以上が推奨されています！

ただ、大変な運動や時間がかかる運動は続かないもの・・・

- 
- ・「5分程度」「とにかく10回やる」など
小さい習慣の積み重ねのほうが大切
 - ・人はみな、褒められた方が「嬉しい」「頑張れる」

マイライフノートをぜひご活用ください！

～在宅生活を支えるリハビリの工夫 個別プログラムのすすめ～
今週のポイントで利用者自身の理解を深める



リハビリ職員が7名在籍。充実した知識提供や助言の機会。
言われた通りやるのではなく、なぜやるのか、何をやりたいのか、自分で決めて、自分で取り組む助けとなる
自分の健康は自分で守るお手伝いをします。

実際に起きた家庭内での事故 居室・台所

1 居室・台所 屋内事故多発エリア 第1位

過ごす時間が長いので、家庭内事故発生率が最も高くなっています。

電気コードをまたごうとして、転倒してしまった方も…



部屋と部屋の境目でつまずいたり転びそうになったことはありませんか…



カーペットのめくれ部分で、つまずいたり転びそうになったことはありませんか…



家の中で転びやすいポイントを解説した資料です。

椅子に上がって高いところから食器を取ろうとして椅子から転落したケースもあります。



靴下の素材によっては、靴下をはいたままフローリングを歩くと滑りやすい場合があります。

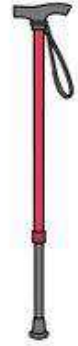


台所の床はいつの間にか濡れていることが多く滑って転びやすい環境です。台所のマットが滑って転倒するケースもあります。



福祉用具の紹介をした時の資料です。

杖の種類



T字杖



4点杖



ロフトランド
クラッチ



松葉杖



サイドケイン



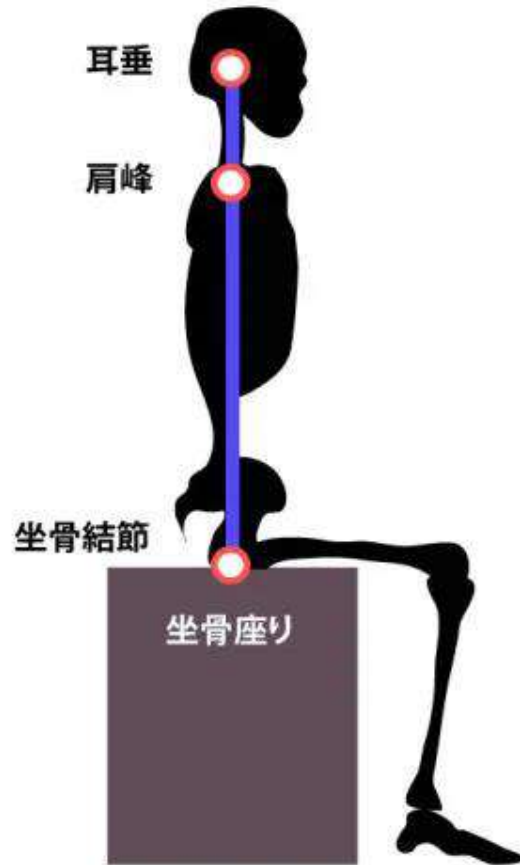
ポール



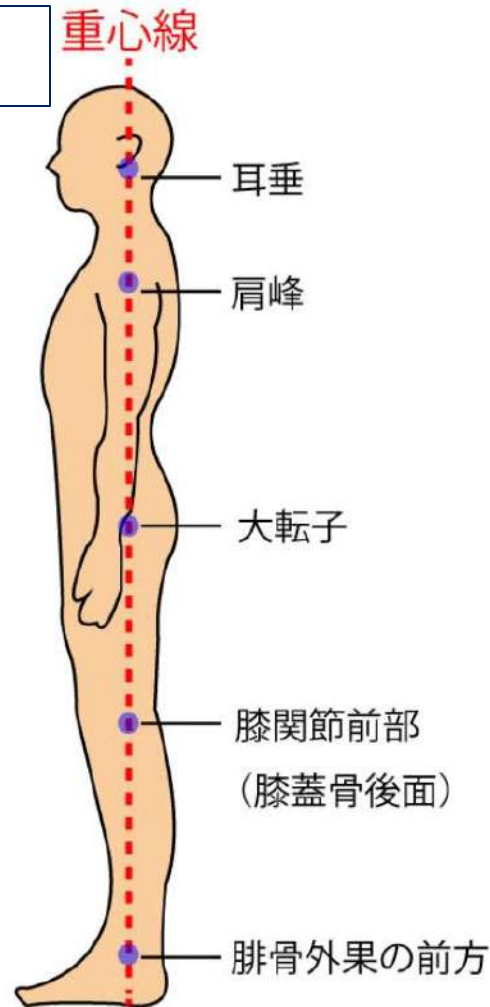
良い姿勢とは？という回で使用了資料です。

良い姿勢とは・・・？

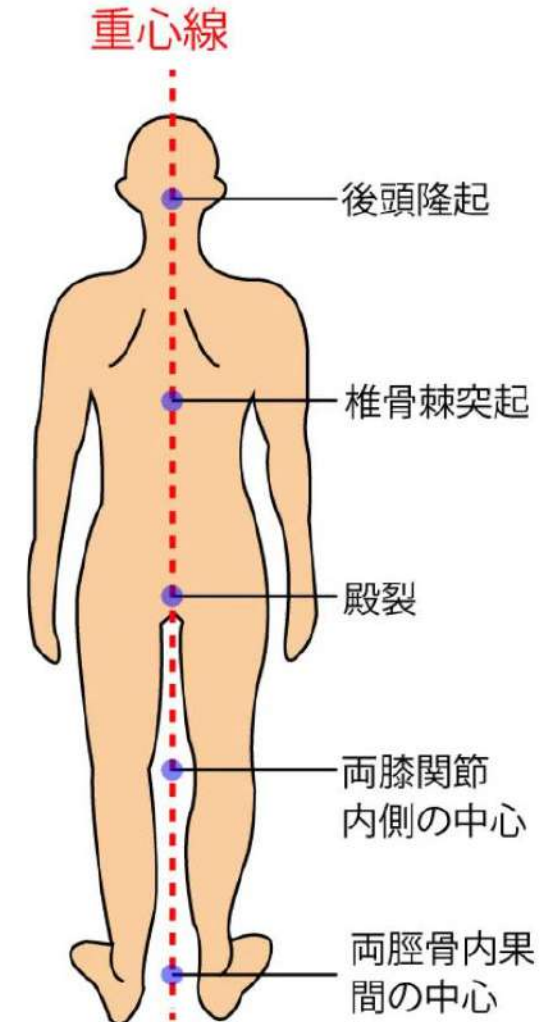
座位



立位



矢状面



前額面

感謝
Thank you!



「笑顔」と「挨拶」



「整理整頓」の徹底



「効果」を生み出すための会議



あらゆることを伝えたい！



職員が生き生き・伸び伸びと…



全員が一緒になる楽しさ！



いつでも利用者様のそばに…

【その他】

- 短時間型のため、通所施設内での食事・入浴・歯磨きは実施していません。

（医療生協系列の1日型通所はご紹介できます。）

- 個別でのマッサージは基本的に提供していません。

（セルフストレッチの指導をいたします。徒手的な希望は訪問マッサージ等の利用をお願いします。）

- 1日型にくらべ、交流・脳トレ・レクリエーションの時間は少なくなっています。

（送迎の待ち時間や体操の合間に一部実施しております。）