

みどり病院通所リハビリに通う「利用者さんの一日」に密着！！

9：30～10：00 利用者が来所し、うがい・手洗いはご自分の席を探すところから始まります！

10：00～ あさの挨拶！バイタル測定 **元気にエイエイオー！！**

10：10～ 入浴と講話が始まります

Point：講話は週替わりでテーマを変更しています
季節的な物を取り入れるなど工夫しています



今週のテーマは「健康寿命」についてです。運動を行う事で転倒リスク軽減につながります！！

10：40～ 午前中の運動が始まります！集団体操1回目（約20分間）

11：00～ 集団体操2回目（約20分間）リハビリ室へ移動して集団体操や筋トレマシーンをを行います！

Point：体力的に不安がある利用者は小規模の集団体操を実施しています
評価を行い、認知機能や体力に合わせて選択できるようにしています



11：20～ 体操が終了しデイフロアに戻ります

Point：更に運動を行いたい利用者はこの時間帯も歩行練習や自主トレーニング・個別訓練を行い、スタッフが運動指導を行います。体力がついてくる利用者が多く、自主的に運動される方が多いです



11：45～13：00 昼食前の準備として口腔体操を行い、言語聴覚士がお食事の様子を見守ります

13:00~14:00 午後のリハビリが始まります。前半の運動(20分)・後半運動(20分)を行います

Point: ホワイトボードに運動場所と名前が記入されている為、自ら確認し移動を行います
覚える作業を行う事で脳トレーニングとしても効果的です



Point: みどり病院の内科医である大塚先生が利用者の様子を見に来ます

Point: 集団の運動に参加しない利用者は自主トレーニングや歩行練習、机上での脳トレーニングを実施する事が出来ます



Point: 言語聴覚士による口腔機能訓練や嚥下機能の訓練を必要に応じて実施します

14:15~
個別での言語聴覚士による
訓練を行います!!

