

# 米山 太郎 様

現在の目標

自分で歩いてスーパーに買い物に行く

達成！

今頑張ること

①歩行練習1km ②階段昇降2往復 ③買い物訓練

	AM		11:50~	12:00~	13:30~	PM	15:00~	
送迎 	個別リハビリ 歩行訓練 腰痛体操 体幹筋力訓練 階段昇降練習 買い物訓練 	余暇活動 園芸を楽しむ 自主トレ 	口腔体操 	昼食 	もりやま先生の 貯筋体操 	マシンを使った パワーリハビリ 	おやつ 	送迎 
	足や体幹の筋力・柔軟性を維持することで、腰痛の悪化を予防します。スーパーでの買い物を想定した、動作練習を行います。	大好きな園芸作業を通して、花を楽しむ時間を作ります。自主トレーニングでは約1km歩き、持久力の向上を図ります。	食べ物を飲み込む力に効果があります。誤嚥の予防にもつながります。	バランスの摂れた食事で、適切な栄養が摂れます。	みんなで一緒に体操をして、心も体も元気になります。未来の自分のために貯筋をためましょう！	4種類のマシンを使って、足腰や腕の力を鍛えます。徐々に負荷を強くしながら、無理せず運動します。	リハビリの疲れを癒やします。	

## \* ちりつも貯筋 スタンプシート \*

貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋				

「今頑張ること」を達成すると貯筋がたまりまます。スタンプがいっぱいになるとサンクスガチャが回せます！塵も積もれば山となる「ちりつも貯筋」で、もうとう嬉しい景品をゲットしましょう！



担当職員からのコメント

