

# 一日の流れ

たてのリハビリデイサービスでの一日の流れをご案内致します。



## ①送迎

午前の部は 8:30～9:00 頃  
午後の部は 12:50～13:20 頃  
ご自宅までお迎えにあがります。



## ⑨送迎

午前の部は 12:10～12:55 頃  
午後の部は 16:30～17:15 頃  
ご自宅までお送り致します。



## ②健康チェック

施設に到着後、手のアルコール消毒を行って頂き、体温・血圧・脈拍を測定し、体調のご確認をさせて頂きます。



## ⑧健康チェック・

東大和ゆうゆう体操・整理体操  
すべてのメニューが終了し、集団での整理体操を行います。



## ③準備体操・腹筋体操（集団運動）

ストレッチ中心の準備体操と、下肢と腹筋の集団運動です。



## ⑦クールダウン

トレーニングにより緊張した筋肉をほぐします。



## ④個別メニュー

それぞれ個別のプログラムに沿って行います。



## ⑥休憩・手指トレ等

メニュー進行の間には休憩を取って頂き、水分補給や他の利用者との歓談で過ごします。



## ⑤徒手による筋力訓練・可動域訓練

個別メニューの進行と前後することもあります。上肢・下肢、それぞれご希望と必要に応じて行います。

マッサージ風にはほぐしながら行う事で、筋肉・関節の緊張を極力抑えて効果を高めます。大変ご好評いただいている訓練で、毎回楽しみにしてくださっている方もいらっしゃいます。身体の状態を確認させて頂きながら行う事で、その日の身体の状態を把握し、随時個別メニューの内容に反映させることもあります。また、力のオンとオフを重視し、強い力を発揮することよりも力を入れているときと抜いているときのメリハリに注意を払って頂き、ご自身による筋力のコントロール性を高めることも目標の一つです。