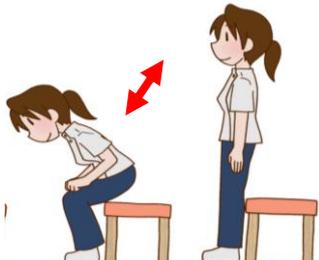


■実際のリハビリプログラム（例） ※9：00～10：30の場合

時間	リハビリメニュー		備考
9：00	<p>体調チェック</p> <p>血圧・脈拍・体温などの確認。 健康状態の確認。</p>		<p>※ご病気に応じて、自己測定血糖値の聴取や、酸素飽和度（SpO2）、体重、下腿周径（むくみ具合）、聴診などを行います。</p>
9：10	<p>物理療法（15分）</p> <p>温熱や電気治療で、筋肉の緊張や痛みを緩和します。</p>		<p>休憩目的で間に組み込む場合や、疲れを長引かせないために最後に組み込む場合もあります。</p>
9：25	<p>自転車エルゴメーター</p> <p>（15分）</p> <p>体力の向上を目的としている、有酸素運動です。</p>		<p>ペダルの重さや時間を、利用者に応じて調整します。</p>
9：40	<p>立ち座リスクワット</p> <p>（10分）</p> <p>ご自身の体重を利用した、筋力トレーニングです。</p>		<p>見た目以上に、はじめのうちはきつく感じます。 <u>体力の少ない方は、運動のメニューを減らして、休憩の時間をとる場合もあります。</u></p>
9：50	<p>立つ練習（10分）</p> <p>スタンディングテーブルを用いて安全に立つ練習です。手作業などと一緒にいきます</p>		<p>調理や洗濯など、立ち仕事为目标となる方におすすめです。学習や手芸、楽器演奏を行う方もいます。</p>
10：00	<p>歩く練習（10分）</p> <p>平行棒や、トレッドミルなどを使って、歩きの質や量を高めていきます。</p>		<p>不安定素材の訓練用具を使ったバランス練習、段差昇降練習などを行う場合もあります。</p>
10：00	<p>個別訓練（20分）</p> <p>個々の課題に応じて、理学療法士・作業療法士が個別に対応します。</p>		<p>床からの立ち上がり、平行棒以外での歩行訓練、バランス訓練、作業活動、家事の練習などを実施します。</p>
10：30	<p>終了</p>		<p>リハビリ手帳がある方は、お渡しします。</p>

※実際には移動時間や準備などがありますので、時間はあくまで目安となります。