

2023年2月

## リハビリスタジオ animo 三条 月間プログラム予定表

	月	火	水	木	金
1週			1	2	3
準備体操 脳トレ体操			マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
			個別施術	個別施術	個別施術
			看護指導 リハプログラム	コグニサイズ かんたんエアロビ	相談員 リハプログラム
2週	6	7	8	9	10
準備体操 タオル体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術
	HAND CLAP	介護指導 リハプログラム	HAND CLAP	相談員 リハプログラム	介護指導 リハプログラム
	ボクササイズ		表情筋体操		
3週	13	14	15	16	17
準備体操 口腔・言語体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術
	相談員 リハプログラム	HAND CLAP 練功十八法	介護指導 リハプログラム	HAND CLAP ステップ体操	看護指導 リハプログラム
4週	20	21	22	23	24
準備体操 棒体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術
	介護指導 リハプログラム	脳トレ体操 HAND CLAP	相談員 リハプログラム	看護指導 リハプログラム	HAND CLAP 太極拳体操
5週	27	28	<p>●冬季に多発する温度差で起こるヒートショック</p> <p>立春を迎える2月。とはいえまだまだ、寒さ厳しい季節です。</p> <p>この時期に気をつけたいのが「ヒートショック」屋外から暖かい屋内への移動、暖かい部屋から寒い部屋への移動。急激な環境変化によって、血圧が大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害です。ご注意ください！！</p>		
準備体操 ラジオ体操第一	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法			
	個別施術	個別施術			
	HAND CLAP 練功十八法	看護指導 リハプログラム			

新メニュー考案中  
乞うご期待

●予定は変更される場合がございます。

今月は HAND CLAP 体操に挑戦です！！

皆さん楽しみにしててくださいね

その他ご不明な点、ご要望・ご希望につきましては職員までお気軽にご相談ください

■所長/機能訓練 野口 ■看護 小島 ■相談員 志田 ■介護 歌代・長橋・阿部