

時間 氏名	①		②	③	11:45~ 11:50	昼食 昼休み	レクリエーション		備考
	10:30~ 10:50		11:00~ 11:15	11:25~ 11:40			14:00~ 15:00		
A様	マ	休	特上	スト	嚙下体操	昼寝 将棋 オセロ 等	休憩	タオル体操 棒体操 リズム体操 ボール体操 ヨガ体操 等、 頭と体を使ったレク全般	片麻痺あり 腕の拘縮あり
B様	休	マ	特上	スト					ゴム運動は嫌い
C様	マ	休	特上	滑車					血圧が高め (午後血圧安定した)
D様	上筋		個別訓練 歩行	マ					歩行が安定しない
E様	上筋		個別訓練 歩行	座下A					立ち上がりがつらい
F様	休	歩行	滑車	座下A					疲れやすい
G様	上筋		マ	滑車					肩こりがある
H様	上筋		滑車	マ					痺れが強く 落ち着かない

ステップリハビリ
那須

運動メニュー

1) スト(ストレッチ)

2) 上筋

3) 下筋

4) Mトレ(体幹筋トレ)

5) セラ上(セラバンド上肢)

6) セラ下(セラバンド下肢)

7) ボール

8) 座下A(座位下肢A)

9) 座下B(座位下肢B)

10) エルゴ

11) 上座

12) 特上(特別上肢)

13) 滑車

14) 歩行

