



歩き方から

歩き方からの1日（例）

8:30～送迎

9:00～デイサービス到着

水分補給（お茶やコーヒーから好みの

飲み物を選べます）

ゆっくり水分補給をした後は

9:30～バイタル測定

順番に体温、血圧、サーチレーションなどを測定していきます。

10:00～入浴、レクリエーション、脳トレなど

- 入浴 個別でゆったりとした入浴時間
- レクリエーション 折り紙、手芸、工作など
- 脳トレ クイズ、クロスワード、数独、間違い探し

11:30～集団体操・口腔機能訓練

- 集団体操
- 口腔機能の維持・向上の筋力トレーニング
- 食事前の顔・喉のセルフマッサージ 効果：リラクゼーション・誤嚥予防

12:00～昼食

- 食後は談笑してゆっくりすごしていただきます。

13:00～口腔ケア

- 個別の歯磨き指導を行います。

14:00～個別機能訓練・歩行訓練・作業療法

- 各部位に狙いを定めたトレーニング
- 歩行に重点を置いた改善型リハビリ
- 作業療法で日常の「できない」を「できる」に！！

15:00～おやつ

15:30～集団体操・自宅でできるリハビリ体操

- 歩きやすくなる!?自宅でできる簡単体操
- 嚥下予防の簡単体操

16:00～帰宅