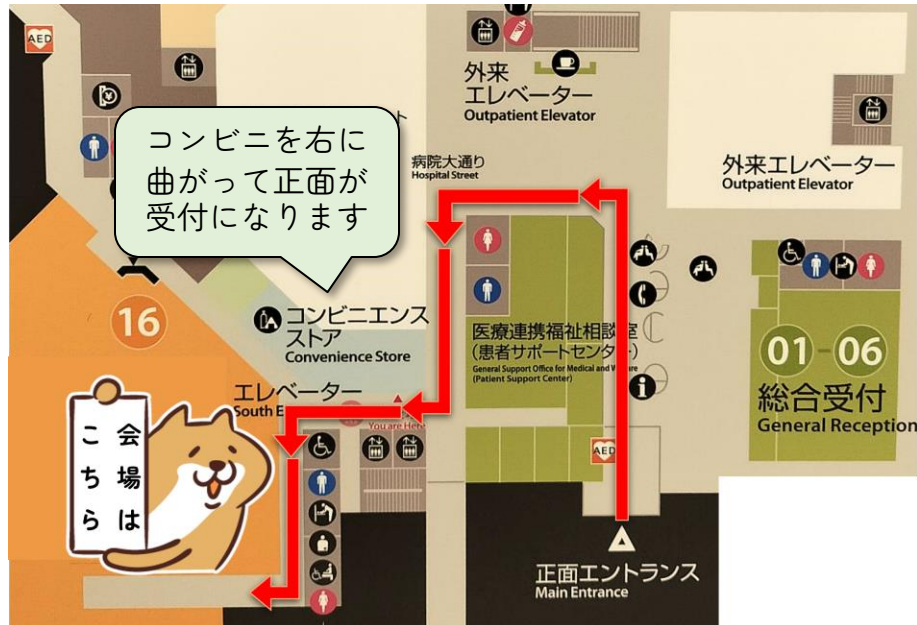


【会場までのご案内】



＜お問い合わせ先＞

プログラムに関する質問、遅刻・お休みなど
ありましたら下記へご連絡をお願いします。

国立精神・神経医療研究センター病院

042-341-2711

(月～金曜：9:00～17:00)

お電話の際は
「精神科OT受付へ」とお伝えください

からだケア プログラム

面倒だけど...
ちょっと動いてみませんか？



からだをほぐして
こころも軽く♪

からだケアプログラムって？



動かなきゃと思いつつ一歩踏み出せない。
軽く運動したい。家から出るきっかけがほしい。

そんな方におススメのプログラムです。

どんなことをするの？

スタッフから健康に関するレクチャーを聞いたり、皆さんで簡単な準備体操に取り組みます。その後は個人で、からだを鍛える、休める、整える活動をマイペースに行っていきます。

レクチャー

こころとからだの健康に関する
ワンポイントアドバイス



有酸素運動
自律神経
睡眠・栄養
バイタル
生活習慣病
など

全体メニュー

みんなで一緒に
準備体操・身体計測

高機能体組成計
による測定
(初回・最終回のみ)

椅子で行う
ストレッチ
(15分程度)



個別メニュー

体調に合わせて
好みの活動を選択

エアロバイク
ウォーカー
ダンベル
ゴムチューブ
脳トレ
巧緻性訓練



「運動がきついなぁ」という日はリラクゼーションも利用可能です
適宜休憩時間を入れながら、無理なく運動して頂けます

利用方法について

①この紙を持って
先生に相談

参加
してみよう
かな？



②作業療法士による
プログラム説明



なるほど。
そういうことね！

③参加



スケジュール
に合わせて
参加日を決定

プログラム日時



毎週金曜日 10：00～

1クール12回で運営しています

[繰り返しの利用も可能です]

さんの初回参加日は 月 日です

当日の流れ

【持ち物】診察券（プログラムは保険診療となります）、自立支援の受給者証 等

＊動きやすい服装、タオル、飲み物などは各自準備をお願いいたします。

- ・精神リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。
- ・開始時間まで待合室（9：30～開いています）でお待ちください。