

からだケアプログラム

—からだが動けば、こころが動く—

からだケアプログラムとは？

“自分のからだやこころに目を向ける”きっかけを提供し、
“健康的な習慣や生活のリズム作り”を支援します。

メンタルヘルスに役立つコラムやからだケアメニューを用いて、
地域生活で実行可能な活動を一緒に見つけていきます。

対象となる方

当院の精神科に通院されている

- 健康に関心がある方
- からだのことが気がかりな方
- 日中の活動性を高めていきたい方
- 運動を妨げる、特段の理由がない方
(医師からの許可が必要です)

期間

- ①2023年6月15日～2023年8月31日
 - ②2024年12月7日～2024年2月29日
- 毎週木曜日 祝日・年末年始1/4はお休み

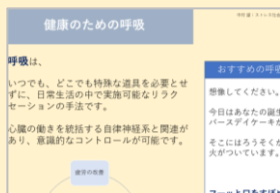
時間

<受付> 12:30～
<開始> 13:00～15:00

プログラム内容

コラム

メンタルヘルスに
つながる、生活で
役立つコラムの紹介



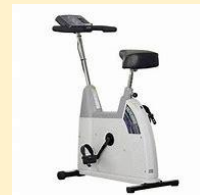
全体メニュー

みんなで取り組む
計測や、からだ
ケアメニュー

InBody		ID	身長
		871871	176cm
体成分分析 Body Composition Anal.			
項目	数値	単位	標準値
体水分量 (L)	42.2		40.0
体脂肪率 (%)	11.4		10.0
筋肉量 (kg)	3.99		4.00
体脂肪量 (kg)	14.8		15.0

個別メニュー

体調に合わせて個別
メニューを選択・実施



参加参加までの流れ

- ① 主治医よりプログラム紹介
- ② 精神リハ受付でプログラム説明
- ③ 主治医よりショートケア処方
- ④ 初回セッションに参加

処方手順

リハ処方→ショートタブ→専門ショートケア
→からだケアプログラム を選択してください。



お問い合わせ先：7000（精神リハ）