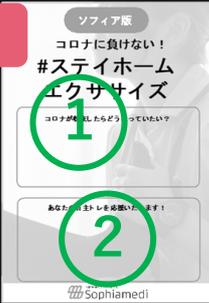
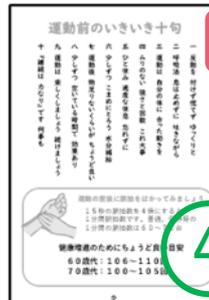
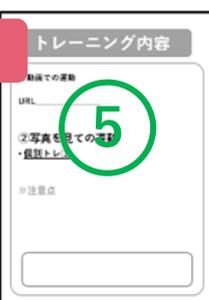
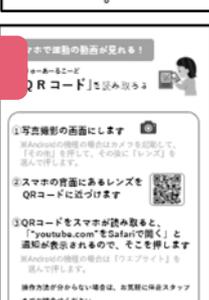
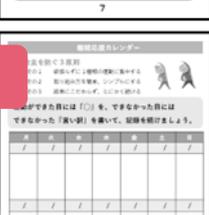
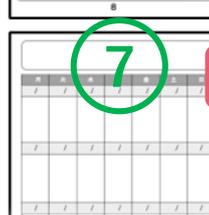


ステイホームエクササイズ冊子の使い方について

<p>① コロナ収束後にどんな自分になっていたいか、電話時に聴取して記入して頂く。 (運動機能だけでなく、生活の視点も入れると良い。)</p> <p>② 事業所名、担当者名とお客様への応援メッセージをお願いします。</p>	<p>表紙</p> 	<p>裏表紙</p> 
<p>③ 生活の中での心配事を一緒に確認しながら、現在の状態(栄養、口腔、運動、社会と心)を客観的に評価してみましょう。</p>	<p>1 P</p> 	<p>2 P</p> <p>運動時の注意事項などが書いてあります。運動前に音読するのがおすすめです。 ※疾患別の注意点も伝えてください!</p> <p>④ 普段のお客様の平均的な脈拍数もお伝えしておくとも良いかもしれません。</p> 
<p>⑤ 8 Pで紹介の動画や、お客様におすすめしたい動画があればご紹介してください。また、5 P, 6 Pの写真でおすすめしたい運動があればご紹介してください。動きの注意点や、生活動作へのつながりも併せてお伝えいただくと良いかもしれません。</p>	<p>3 P</p> <p>トレーニング内容</p> 	<p>4 P</p> <p>⑥ お客様の状態に合わせたトレーニングのご提案をお願いします。</p> 
<p>動きの制限がある方や、痛みへの配慮が必要な方へは、事前にマークや付箋で印をつけておくとも良いかもしれません。電話でのフォロー時に動きの説明や補足ををお願いします。</p>	<p>5 P</p> <p>しなやかな体もつくるストレッチ</p> 	<p>6 P</p> <p>筋トレも、ストレッチ同様に動きの制限や痛みがある方への配慮をお願いします。お客様に合った負荷量(セット数等)をお伝えいただくのが良いと思います。</p> 
<p>スマートフォンの使用を想定しております。動画が見られると、自主トレのやる気もアップするかと思いますので、質問があった場合には対応を何卒よろしくお願い致します。</p>	<p>7 P</p> <p>スマホで動画が見れる！QRコードを読み取る</p> 	<p>8 P</p> <p>お客様に合った動画をご紹介ください。動画を事前に確認いただき、お客様に合わせた注意点等があれば、⑤ 3 P目に注意点を記載下さい。</p> 
<p>楽しく続けられる工夫を担当セラピストとお客様とが一緒になって考えていただくと良いと思います。</p>	<p>9 P</p> 	<p>10 P</p> <p>⑦ カレンダー上部にメモ欄があります。目標やご褒美を書く等、自由にお使い下さい。</p> 

皆様へ
 自粛の中、大切なお客様と会えず「体力落ちてしまうのではないか」「体調を崩されていないか」と不安になることも多いかと思えます。そんな時に、架け橋となるようなツールがあればと思い作成しました。訪問が再開したときに、お互いの信頼がより一層強まっていることを祈っています。