

## AQUA デイサービスのスケジュール

### ◆お迎え…午前部：8：30～9時ごろ、午後部 13時から 13時30分ごろ

- ・送迎車でご自宅までお迎えに上がります。



### ◆バイタルチェック…午前部 9：15、午後部 13：4

- ・体温、血圧、脈拍、顔色などで健康チェック
- ・運動前の可動域の動作チェック



### ◆全体での運動…午前部 9：30、午後部 13：55

- ・10分 今日は何の日、顔、頭、手指の体操、呼吸発声練習、脳トレ、レクリエーション
- ・10分 安全に運動を行う為のストレッチ体操
- ・5分 種類豊富の音楽に合わせた楽しいリズム体操
- ・5分 毎月違うテーマでの健康体操

※途中、休憩、水分補給をしてもらいます。



### ◆個別機能訓練…午前部 10：00、午後部 14：25

- ・マシーントレーニング
- ・個別のメニューで機能訓練
- ・筋力・体力測定、関節可動域の診断(3か月ごと)  
(柔道整復師の理学評価  
姿勢・身体のバランスや痛みなど聞き取り)

※体力に合わせて適時に休憩・水分補給を行っております。



### ◆リラックスタイム…午前部 11：00、午後部 15：25

- ・コーヒーや紅茶、お茶などご提供します。  
みんなで楽しくティータイム。
- ・利用者様の好きな音楽でリフレッシュ。
- ・エアーマッサージ器等で身体を癒します。



### ◆クールダウン…午前部 12：00、午後部 16：25

- ・その日の疲労を持ち帰らないようにストレッチで  
しっかり筋肉をゆるめて元の状態にもどします。



### ◆ご帰宅

- ・送迎車にて、ご自宅まで送迎。