

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。

そんな方におすすめのプログラムです。

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	全体メニュー	個別メニュー
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	みんなで一緒に準備体操・身体計測	体調に合わせて好みの活動を選択
 有酸素運動 自律神経 睡眠・栄養 バイタル 生活習慣病 など	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) 	 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

「運動がきついなあ」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。

【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