

# 予防センター リハビリカード

氏名: ●●●●様

作成日:平成●●年●●月●●日

短期目標:歩行バランス向上、歩行耐久性向上。

長期目標:近所のスーパーで安全に移動し買い物ができる。

利用日 : AM 月・火・水・木・金・土  
: PM 月・火・水・木・金・土

体力テスト	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
実施日	H29年6月	年月	月	H年月	月	
1.握力(Kg)	右 21 左 21	右 左	右 左	右 左	右 左	右 左
2.立位保持	7.43					
3.立ち上がり(回/30秒)	10					
4.閉脚立位保持	6.74					
5.5連続歩行(5分間)	3.5					

# 予防センター リハビリメニュー

作成者:●●

筋カトレーニング

マシン 1・2・3・4・5・6・7・8・9

ストレッチ板( )分

プーリー( 5 )分

有酸素運動

ジョーバ:10分

バイク:負荷( )×( )分

スクエアステップ

ストレッチポール

その他

自主練習(PTプログラム含む)

- 1、ストレッチ
- 2、平行棒内歩行(横歩き、後ろ歩き)各5往復
- 3、フロア歩行1~2周程度
- 4、
- 5、

## 注意事項

- ・心疾患あるため胸部症状に注意する
- ・両側人工股関節のため股関節の屈曲内転内旋の複合運動に注意

※フロア内移動:近位見守り(杖歩行)