■　ご自宅でのリハビリ練習記録用紙　■

本サイトに掲載されている各種リハビリ動画を参考にして、
ご自身が練習した動作の日々の記録を残しましょう。
練習できた動作が増えてくれば、色塗りしてできる棒グラフがどんどん長く伸びて、
リハビリを継続する励みになります。
また、毎月のご自身の目標を立てて、
少しでも多くの練習にチャレンジしてみましょう。
記入を終えたら、ご自身の練習の状況として、
ご家族またはご担当の先生に確認してもらい、
右の記入欄にサインやコメントを記載してもらいましょう。

ご家族またはご担当の先生　記入欄
サイン：
コメント：

★練習したメニューの欄を色塗りしてください。
上手くできれば黒色、難しければ赤色で塗り分けてください。

（　　）年（　　）月の練習記録　　お名前　（　　）

ご自身の今月の目標　記入欄	

練習メニュー			1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回	17回	18回	19回	20回	21回	22回	23回	24回	25回	26回	27回	28回	29回	30回	31回
理学療法編	ステップ1	仰向けでの骨盤の運動																															
		仰向けでの回旋運動																															
		寝返りの中での回旋と股関節の強化																															
		四つ這いでのバランス練習																															
		膝立ち～片膝立ちバランス練習																															
	ステップ2	座った姿勢での骨盤の運動																															
		座った姿勢での足指と足首の運動																															
		座った姿勢での左右への重心移動とバランス練習																															
		テーブルを使った立ち上がり・座る動作																															
	ステップ3	立った姿勢での屈伸運動																															
		ステップ肢位での重心移動																															
		歩行器を使った歩行練習																															
作業療法編	ステップ1	仰向けでリラックスしながら手を動かす練習																															
		仰向けで胸の筋肉のストレッチ																															
		仰向けで両手を動かす練習																															
		横向けで手を動かす練習																															
		うつ伏せでリラックスしながら腕を動かす練習																															
	ステップ2	肩まわりの緊張の軽減																															
		座った姿勢での肩甲骨の運動																															
		リラックスしながらの手首の運動																															
		指の練習																															
	ステップ3	雑巾がけ運動の練習																															
		リーチング																															
		スプーン操作の練習（介助有り）																															
		服を用いた自主練習（介助有り）																															
言語聴覚療法編	ステップ1	発声のための準備運動																															
		発声練習																															
	ステップ2	実際の音の練習																															
		リズム																															
		促音（詰まる音を中心に）																															
		抑揚の練習																															
	ステップ3	文で話す練習																															
		電話の時の話し方																															