■　ご自宅でのリハビリ練習記録用紙（作業療法編）　■

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。

★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。

ご家族またはご担当の先生　記入欄
サイン：
コメント：

（　　）年（　　）月の作業療法編　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
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）																																