デイケア　菜の花　宿題報告書　～さらに成果のあるリハビリを目指して～　令和5年2月の報告

宿題

宿題プリントを始めて1年が経ちました。提出してくれた方の実施率は良かったですが、提出率が低かったので、2年目は上がるように声掛けをしっかり行います。

宿題実施状況

月	内容	配布数	提出数	提出率	提出者の最大実施回数 提出者×月の日数	提出者の実施回数 提出者×宿題を行った日	提出者の実施率
3月	立ち上がり訓練	58	23	40%	713	609	85%
4月	グーパー運動	74	36	49%	1080	861	80%
5月	肩上げ・肩甲骨・背泳ぎ	69	31	45%	961	690	72%
6月	肘と膝の曲げ伸ばし	70	26	37%	780	588	75%
7月	腕伸ばし・お尻上げ等	69	21	30%	651	505	78%
8月	足踏み・足踏み替え	75	32	43%	992	645	65%
9月	つま先負荷・ひざ上げ負荷	74	27	36%	810	658	81%
10月	手合わせ体操	73	25	34%	775	641	83%
11月	自転車こぎ・お尻歩き等	64	28	44%	840	682	81%
12月	足首運動・つま先上げ等	78	27	35%	837	644	77%
1月	全身の関節を広げる体操	73	28	38%	868	674	78%
2月	膝伸ばし運動	63	24	38%	672	507	75%
1年	12ヶ月間の宿題	840	328	39%	9979	7704	77%

宿題を終えた後の感想等を書いて下さい。（抜粋）

★足の運動で歩くのが少し楽になりました（本人）
★今月は宿題は忘れる事なく取り込み易い体操でした。少しは膝まわりの筋肉がついたかな？（本人）
★血圧を書き手足の運動をコツコツ頑張ってます！！（本人）
★何事にも常にやさしく対応して下さり心より感謝ｓています（本人）
★〇印のついた部分は朝７時に２０分歩いた日です（本人）
★腰が少し良くなりました。右足がおもう様に動かなかった（本人）
★今月はやりやすい。いすにはあさくすわりにくい（本人）
★歩行が楽しくなった（本人）
★何時もやってる分で簡単でした（本人）
★今、室内で台所、洗面台、洗濯と歩く事が多いので、夜ねる前にベッドに坐ってやってます。デイケアでは室内歩行では杖なしで2周か3～６周廻れる様になりました。転倒に注意して頑張って行きたい（本人）
★かふんはひどいが今月も〇〇〇のばあさんがんばりました（本人）
★デイケアに来るようになって元気になりました。楽しく通ってます（本人）
★いつも寝てばかりなので宿題は助かります。脳トレのプリントも頑張ってます（家族）
★百均で買った三方巻鳥を２３日からやっています。毎日１０回吹く（家族）
★体調を整えるため今月はできませんでした。３月は頑張ります！！（家族）

三方巻鳥