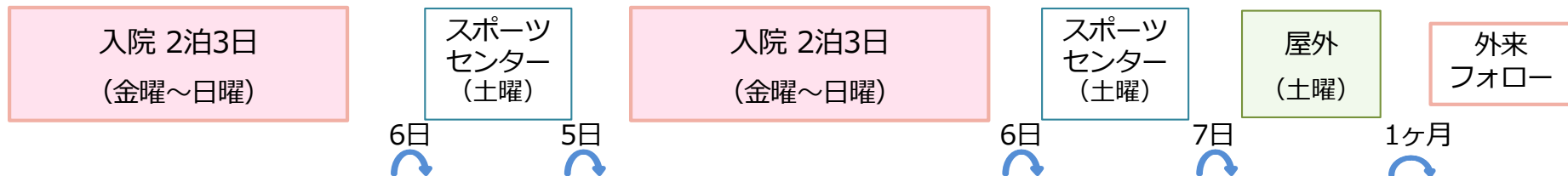


シンPAIN CAMP スケジュール (2023.2月-)

運動
 心理
 瞑想
 自然

入院6日+通院4日の計10日間



DAYS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	フォローアップ日
日付	4月7日	4月8日	4月9日	4月15日	4月21日	4月22日	4月23日	5月13日	5月20日	修了1ヶ月後
曜日	金	土	日	土	金	土	日	土	土	金
入院	●	●	●							
場所	運動療育C/病院	病院	病院	運動療育C	運動療育C/病院	病院	病院	運動療育C	屋外	病院
集合場所	運動療育C受付前	病院3階自販機コーナー	病院3階自販機コーナー	病院3階自販機コーナー	運動療育C受付前	病院3階自販機コーナー	病院3階自販機コーナー	病院3階自販機コーナー	現地集合	いたみC外来受付
集合時間	8:30	8:50	8:50	8:50	8:30	8:50	8:50	8:50	10:00	予約に合わせて
8:30	入館手続き・準備					入館手続き・準備				
9:00	イントロダクション (井上MD)	朝の15分瞑想 (若林IR)	ウォームアップ (中楚PT)	朝の15分瞑想 (若林IR)	イントロダクション (新井MD)	朝の15分瞑想 (若林IR)	グループディスカッション～痛みと就労について～ (中楚PT)	痛みところ (牧田CP, 鳥本CP)		外来リハ①(中楚PT)
9:30	筋力トレーニング (中楚PT, 岩本PT)	痛みところ (牧田CP, 鳥本CP)	長引く痛みに影響する要因 (中楚PT)	痛みところ (牧田CP, 鳥本CP)	筋力トレーニング (中楚PT, 岩本PT)	痛みところ (牧田CP, 鳥本CP)		痛みところ (牧田CP, 鳥本CP)		外来リハ②(中楚PT)
10:00	プロテイン休憩	オフィスストレッチ	オフィスストレッチ	オフィスストレッチ	プロテイン休憩	オフィスストレッチ	ゲームリハ VRリハ (中楚PT)			外来リハ③(中楚PT)
10:30	水中運動 (井上PT, 岩本PT)	痛みところ (牧田CP, 鳥本CP)	ホームエクササイズ指導 (中楚PT)	痛みところ (牧田CP, 鳥本CP)	水中運動 (井上PT, 岩本PT)	痛みところ (牧田CP, 鳥本CP)		移動・入館手続き		外来診察(井上MD)
11:00	着替え・病棟移動	昼食(病棟)	昼食(病棟) 退院手続き	移動・入館手続き 昼食(持参)	着替え・病棟移動	昼食(病棟)	昼食(病棟) 退院手続き	身体組成測定 運動機能評価 (中楚PT, 岩本PT, 井上PT)		
11:30	入院手続き 病棟オリエンテーション 昼食(持参)	筋力トレーニング (中楚PT)	筋力トレーニング (中楚PT)	筋力トレーニング (中楚PT)	入院手続き 病棟オリエンテーション 昼食(持参)	筋肉栄養学 (丹羽NP)	筋力トレーニング (中楚PT)	夕食(持参)	ネイチャープログラム (井上MD, 中楚PT, 丹羽NP)	
12:00	マインドfulness瞑想 (若林IR)	着替え・移動	アウトドア 有酸素運動 (中楚PT)	ストレッチング (岩本PT)	マインドfulness瞑想 (若林IR)	筋力トレーニング (丹羽NP, 中楚PT)	筋力トレーニング (中楚PT)	スポーツ レクリエーション (井上MD, 中楚PT, 丹羽NP)		心理(牧田CP) ベイキャンブルームにて実施
12:30	休憩	リラクゼーション コンディショニング (中楚PT)	姿勢指導 (井上MD)	水中運動 (井上PT, 岩本PT)	休憩	プロテイン休憩	アウトドア 有酸素運動 (中楚PT)			
13:00	痛みところ (牧田CP)		クロージング (井上MD)	ホームエクササイズ指導 (中楚PT)	痛みところ (牧田CP)	より良い睡眠環境づくり (中楚PT)	作業動作指導 (井上MD)			
13:30	ストレッチング(中楚PT)				ストレッチング(中楚PT)		クロージング (井上MD)			
14:00								アンケート記載	アンケート記載 提出後解散	
14:30								ホームエクササイズ指導 (中楚PT)		
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00										
17:30										