

(症状・目的に応じたオプションメニュー)

## 健康管理

### ◎ 看護師の健康相談

就労支援施設利用者の方を対象に看護師との相談する機会を設けています。

「最近血圧が高めかも。受診した方が良いかな？」や「寝つきが悪い」等といった健康面での疑問や不安を看護師に相談することで、健康に気を付けた生活を送るきっかけ作りや健康に対する不安の軽減を図っています。

### ◎ 体育

体力向上やストレス解消、運動機会の確保のため行っています。

横浜ラポールの体育館にて体育指導員による指導のもと、安全に楽しく取り組めるリハビリスポーツに取り組んでいただいています。習慣的に運動機会を持つことで、体力向上やストレス解消などにつながります。また、日々自宅でも行えるストレッチなども身につけていただいています。