

安静度表（日課時間表）

安静度		1	2	3	4	5
		絶対安静	終日横になっている	短時間離床してよいが主に横になっている	午前午後それぞれ安静時間をとる	午後安静時間をとる
午前	6:30	起床(室を明るくして片づけてもらう)	起床(同左)	起床(自分で身の回りを片づける)	起床(同左)	起床(同左)
	7:00	洗面(ねたまま拭いてもらう)	洗面(同左)	洗面(洗面所でする)	洗面(同左)	洗面(同左)
	7:30	朝食	同左	同左	同左	同左
	8:00	絶対安静(何もしないで静かに寝ている)	静臥(読書30分以内、ラジオ・テレビ1時間以内)	静臥(読書1時間以内、ラジオ・テレビ可)	自由時間	自由時間
	9:00			静臥(読書、ラジオ・テレビ可)		
	11:00			自由時間	自由時間	
午後	12:00	昼食	同左	同左	同左	同左
	12:30	絶対安静(何もしないで静かに寝ている)	静臥(ラジオ可)	自由時間	自由時間	自由時間
	1:00		絶対安静(同左)	絶対安静(同左)	絶対安静(同左)	
	3:00		静臥(読書、ラジオ・テレビ合わせて1時間以内)	自由時間	自由時間	
	5:00	夕食	同左	同左	同左	同左
	5:30	絶対安静(何もしないで静かに寝ている)	静臥(ラジオ・テレビ合わせて1時間以内)	自由時間	自由時間	自由時間
	6:00			静臥(ラジオ・テレビ可)		
	8:00	就寝	就寝			
	8:30			就寝		
	9:00				就寝	就寝