

# cheerplum.com (チア・プラムドットコム)は、 大きく5つの項目から構成されます。

## 症状チェック

日常生活場面で「おやっ?」と思ったことをチェックしていただくと、それがどんな症状・障害なのか、どのような対応をしたらよいかを知ることができます。

また、チェックの結果をプリントアウトすると医師に状態を報告する際に利用でき、履歴をみると以前の状態と比較することができます。



## 家族の方へ

家事に介護に忙しい日常の中で、自分の事はつい後回しになっていませんか?

介護するご家族の対応が当事者にとっては大切なリハビリテーションとなります。

ご家族がご自身の心の状態を振り返って、調整を図れるようなコンテンツを設けました。



## 相談コミュニティ

当事者・家族会に所属していない方や、所属していてもなかなか定例会に参加できない方に、同じような障害をもつ方のご家族とつながり、介護のヒントを得ていただこうと考えています。利用者のみなさんの中で相談をしたり、されたりという場を作ろうと思います。



## トレーニングコンテンツ

当事者の方のリハビリテーションの一助になれば…との考えから、脳のトレーニング用のドリル(問題)をアップしています。日々のトレーニングにご利用いただくほか、年に数回となりますが、ご提出いただいた回答をグラフにしてお返し致します。

症状の改善や生活上の課題の把握にお役立てください。



## PST(問題解決トレーニング)

事故に遭う前、病気になる前と状況が変わったことにより、当事者の方ばかりでなく、主に介護されている方やご家族全体が、そうありたいと思う状態と一致せず、ストレスを感じながら過ごされていることもあるかと思えます。そのようなストレス状況を効果的に解決していくためのトレーニングを行えるよう、コンテンツを設けました。

チア・プラムドットコムのご利用にはIDとパスワードが必要となります。ご希望の方には、IDとパスワードを発行いたします。お申込みはメールにて受け付けています。



**HP** <http://cheerplum.com>  
**Mail** [support@cheerplum.com](mailto:support@cheerplum.com)