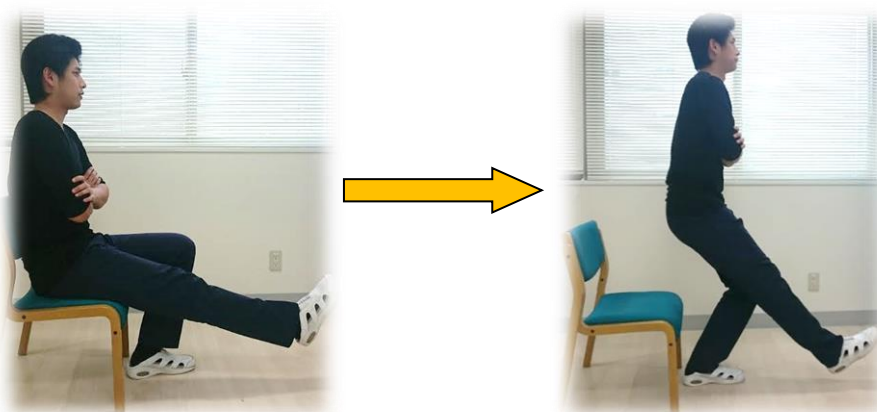


自宅で出来る運動ハンドブック



立ち上がりテスト



ストレッチ

使



使



使

使



使

使

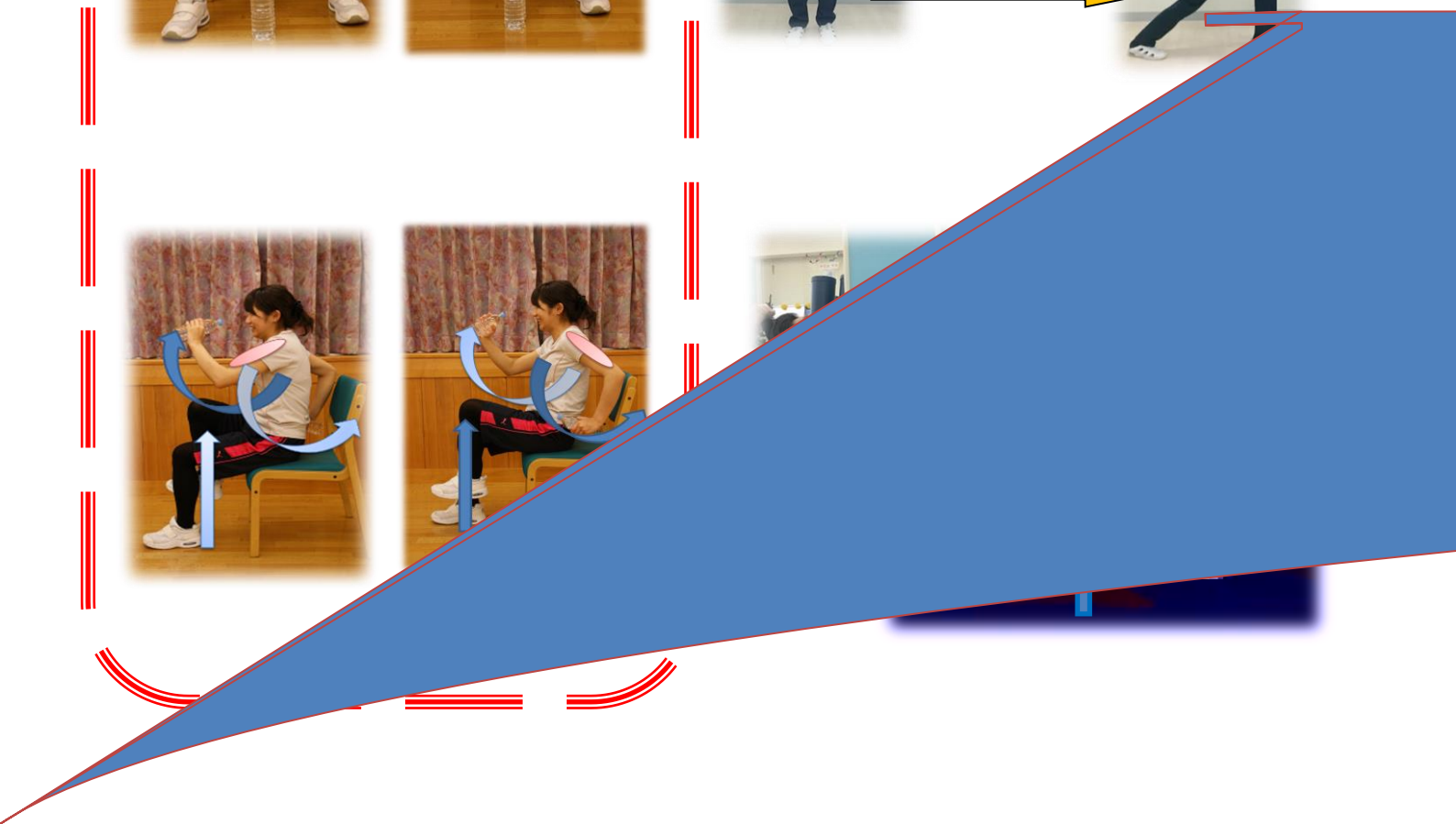
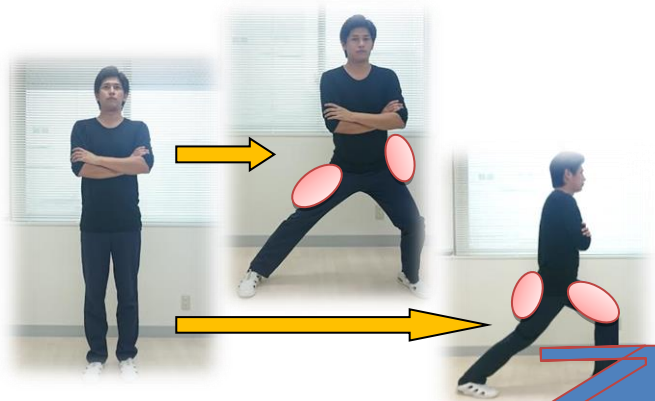


座って体操

★



立って・寝て体操



ウォーキングのコツと運動強度



理

背筋を伸ばす

胸をはる

脚を伸ばす

歩幅は出来るだけ広く

踵から接地

少し早歩き



前組

記録の例

運動を継続するためのひと工夫!

	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	11/8(土)	11/9(日)
体重(kg)	65.0	64.8	66.0	65.3	65.5	66.0	
歩数 もしくは 運動時間	6000歩	3200歩	6800歩	30分	15分	9500歩	
運動の種類	歩行	歩行	歩行	自転車	自転車	歩行	
筋トレ施行	○	×	○	△	×	○	
コメント	近くの公園に歩むに行きた	買い物かき、歩むに、ハヤカ行きた	体重が増え、歩む時間が増え、歩むのが、楽に感じました。	歩む計付た、歩むの、楽しさを、感じました。	同窓会の、ため、歩むの、量が増え、歩むの、楽しさを、感じました。	体重が増え、歩むの、楽しさを、感じました。	

□