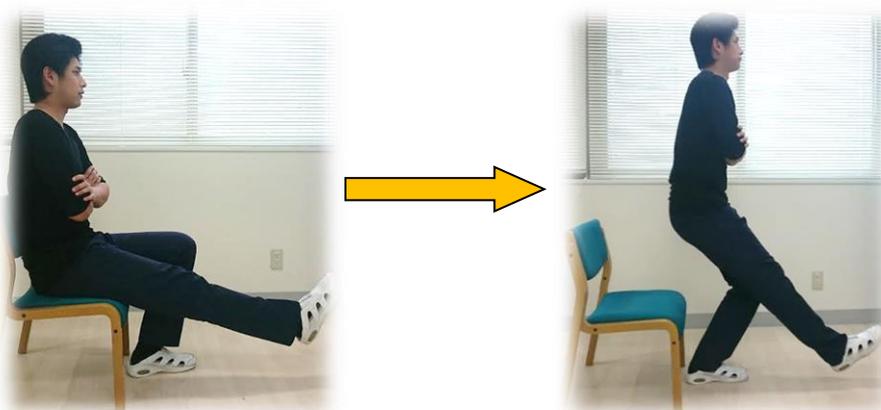


# 自宅で出来る運動ハンドブック



## 立ち上がりテスト



# ストレッチ

使



使



使

使

使

使

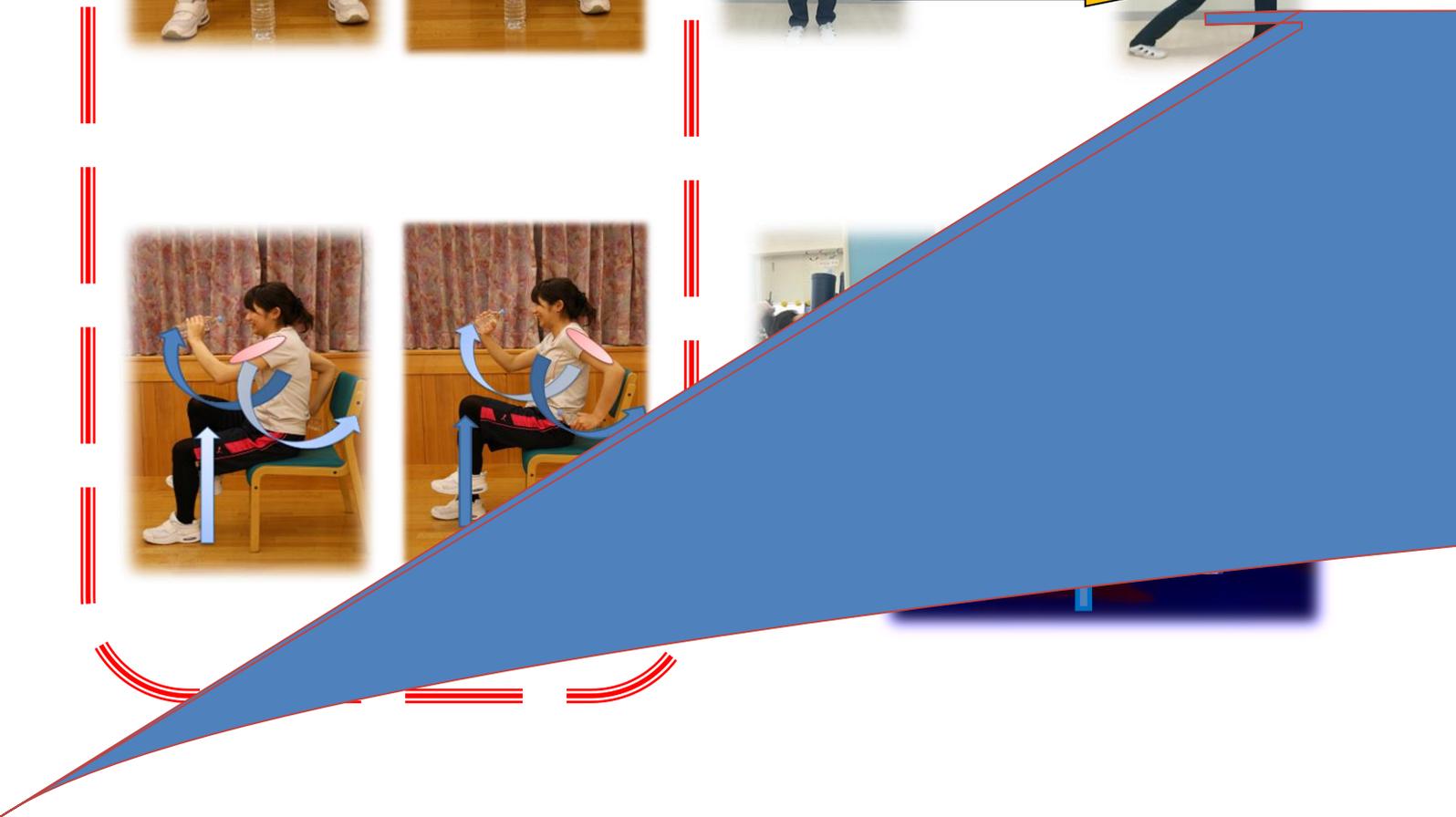
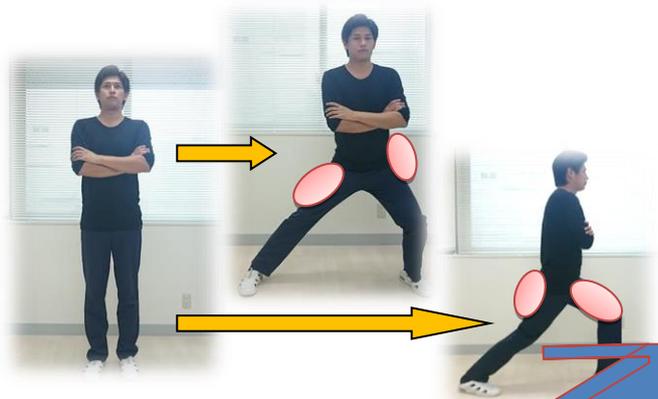


# 座って体操

★



# 立って・寝て体操



# ウォーキングのコツと運動強度



背筋を伸ばす

歩幅は出来るだけ広く

少し早歩き

理



## 前組

## 運動を継続するためのひと工夫!

記録の例

	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/9(日)	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	近くの公園に歩かに行きた	買い物か歩か、ハヤカに行きた	体重が増え、歩行時間が増え、	歩数計付けた、歩行時間増え、	同窓会のため、歩数増えた	体重が増え、歩行時間増えた、	

