

記入例

自宅で出来る！

簡単体操で体を守ろう！

～フレイルの進行を予防するために～

月

週に3日以上を目指しましょう！

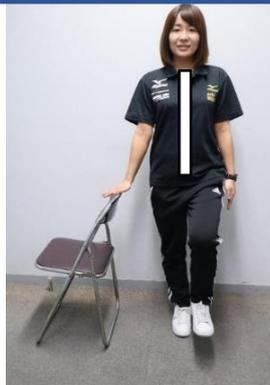
運動したら○、取り組まなかった日は×を記入しましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
日にち						1 日	2 日
運動状況						○	○
体調・備考						○	○
日にち	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
運動状況	×	×	×	○	×	○	○
体調・備考	○ 筋肉痛	○筋肉痛の為 お休み	○	○	○	◎	◎
日にち	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
運動状況	○	○	×	○	×	○	×
体調・備考	◎散歩もした	◎	○				
日にち	17 日	18 日	19 日				
運動状況	○	×	○	○			
体調・備考	○	○	◎	◎	◎	◎	◎
日にち	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日
運動状況	○	○	○	×	○	○	○
体調・備考	◎	◎	◎	○	◎	◎	◎

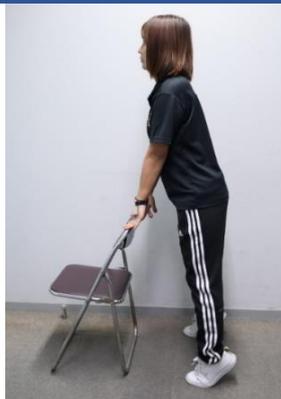
運動を実施したら○、
実施しなかった日は、×を
記入しましょう。

体調：良い◎、普通○、悪い×
備考：膝痛、腰痛、などを記入して
自身の体調を知りましょう。

片足立ち
(左右交互に1分間)



かかと上げ
(10回×3セット)



スクワット
(5回×3セット)

