

運動日誌

氏名：

担当セラピスト：

エクササイズの種類	Day											
	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
肩開き (W)	✓											
肘曲げ	✓											
手首の曲げ伸ばし	✓											
わしづかみ	✓											
立って脚横開き	✓											
立って膝曲げ	✓											
座って膝伸ばし	✓											
座ってつま先立ち	✓											
TUG	✓											
8の字	✓											
疲労感												
関節痛の有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無

※疲労感の記載の仕方

1 (非常に楽)、2 (かなり楽)、3 (楽)、4 (ややきつい)、5 (きつい)、6 (かなりきつい)、7 (非常にきつい) のように、7段階での記載をお願い致します。