

氏名:

運動目標:安定した歩行の獲得、下肢の筋力を強くすることを目標にします

運動	目標	日付	/	/	/	/	/	/	/
		曜日	月	火	水	木	金	土	日
①膝のばし	回を2回にわける								
②膝あげ	回を2回にわける								
③ボールつぶし	回を2回にわける								
④ゴム開脚運動	回を2回にわける								
⑤太もも裏運動	回を2回にわける								
⑥足指よせ	回を2回にわける								
⑦立位つま先立ち	回を2回にわける								
⑧片脚立ち	秒を2回にわける								
⑨スクワット	回を2回にわける								
⑩お尻あげ	回を2回にわける								
⑪立位膝曲げ	回を2回にわける								
⑫立位足の横上げ	回を2回にわける								
⑬立位足の後ろ上げ	回を2回にわける								
歩 行	距離	m							
	時間	分							
	歩数	歩							
体調	良い・普通・悪い								

【自宅での運動】

①筋カトレーニングと歩行が基本です

②歩行の速度は ゆっくり・ふつう・はやく、心拍数 回/分を目安に1回に30~60分を週に 回しましょう

③筋カトレーニングは週 回しましょう