

行動記録表

名前

ID

今日はどうでしたか?欄に○△×印をつけまし。○できた △半分でき×できなかった

<目標>

1
2
3

月/日

/日	日	日	日	日	日	日	日

<行動>

1
2
3

<身体測定>

・体重

入院時体重

--	--	--	--	--	--	--	--

・血圧

入院時血圧

--	--	--	--	--	--	--	--

・血糖値 朝
昼
夕

入院時血糖値

・運動 種類
時間

<体調>

<メモ>

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

図3 速歩の理想的なフォーム

