

3.ウォーキングフォーム



注意

- ・疲れが強ったり痛みがある時は無理をせずお休みをしたり時間や回数を減らしましょう。
- ・強度や回数をしっかり守りましょう。
- ・ストレッチや筋力トレーニングは息を止めずに行いましょう。

メニュー

4. 下肢の筋肉トレーニング

	足裏の筋肉を鍛える
<p>足裏の筋肉は、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たしています。この筋肉を鍛えることで、歩行時の負担を軽減し、足元の安定性を高めることができます。</p> <p>やり方：椅子に座り、足を肩幅より広く開き、かかとを上げてつま先で立つ。10回繰り返す。</p>	<p>回数：10回×1セット</p> <p>強度：中</p> <p>効果：足裏の筋肉を鍛え、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たします。</p>
	足裏の筋肉の強化
<p>足裏の筋肉は、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たしています。この筋肉を鍛えることで、歩行時の負担を軽減し、足元の安定性を高めることができます。</p> <p>やり方：椅子に座り、足を肩幅より広く開き、かかとを上げてつま先で立つ。10回繰り返す。</p>	<p>回数：10回×1セット</p> <p>強度：中</p> <p>効果：足裏の筋肉を鍛え、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たします。</p>
	足裏の筋肉の強化
<p>足裏の筋肉は、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たしています。この筋肉を鍛えることで、歩行時の負担を軽減し、足元の安定性を高めることができます。</p> <p>やり方：椅子に座り、足を肩幅より広く開き、かかとを上げてつま先で立つ。10回繰り返す。</p>	<p>回数：10回×1セット</p> <p>強度：中</p> <p>効果：足裏の筋肉を鍛え、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たします。</p>

	足裏の筋肉を鍛える
<p>足裏の筋肉は、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たしています。この筋肉を鍛えることで、歩行時の負担を軽減し、足元の安定性を高めることができます。</p> <p>やり方：椅子に座り、足を肩幅より広く開き、かかとを上げてつま先で立つ。10回繰り返す。</p>	<p>回数：10回×1セット</p> <p>強度：中</p> <p>効果：足裏の筋肉を鍛え、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たします。</p>
	足裏の筋肉の強化
<p>足裏の筋肉は、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たしています。この筋肉を鍛えることで、歩行時の負担を軽減し、足元の安定性を高めることができます。</p> <p>やり方：椅子に座り、足を肩幅より広く開き、かかとを上げてつま先で立つ。10回繰り返す。</p>	<p>回数：10回×1セット</p> <p>強度：中</p> <p>効果：足裏の筋肉を鍛え、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たします。</p>
	足裏の筋肉の強化
<p>足裏の筋肉は、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たしています。この筋肉を鍛えることで、歩行時の負担を軽減し、足元の安定性を高めることができます。</p> <p>やり方：椅子に座り、足を肩幅より広く開き、かかとを上げてつま先で立つ。10回繰り返す。</p>	<p>回数：10回×1セット</p> <p>強度：中</p> <p>効果：足裏の筋肉を鍛え、歩行時の衝撃を吸収し、歩行の安定性を保つ役割を果たします。</p>

②意欲啓発

／ ヘルスアップ通信（d1）

※実物を縮小して掲載もしくは資料として添付予定

③自己実践支援

生活習慣改善記録表（e1）

生活習慣改善記録表（10月分）				
10月	お名前 _____			
日	時	分	秒	
1日	時	分	秒	
2日	時	分	秒	
3日	時	分	秒	
4日	時	分	秒	
5日	時	分	秒	
6日	時	分	秒	
7日	時	分	秒	
8日	時	分	秒	
9日	時	分	秒	
10日	時	分	秒	
11日	時	分	秒	
12日	時	分	秒	
13日	時	分	秒	
14日	時	分	秒	
15日	時	分	秒	
16日	時	分	秒	
17日	時	分	秒	
18日	時	分	秒	
19日	時	分	秒	
20日	時	分	秒	
21日	時	分	秒	
22日	時	分	秒	
23日	時	分	秒	
24日	時	分	秒	
25日	時	分	秒	
26日	時	分	秒	
27日	時	分	秒	
28日	時	分	秒	
29日	時	分	秒	
30日	時	分	秒	
31日	時	分	秒	
合計				
本表は、 個人 専用です。	生活習慣改善記録表 10月分			

// 体重記録 (e2)

体重記録

氏名 _____

体重変化グラフ

日	月	日	月	日	月	日	月	日	月
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									
63									
64									
65									
66									
67									
68									
69									
70									
71									
72									
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									
88									
89									
90									
91									
92									
93									
94									
95									
96									
97									
98									
99									
100									

1kg

3 日間食事記録 (e3)

3日間食事記録

※食事記録の書き方
 水筒に記入する日付と食事の量と書き下すこと。
 4食に分けて記入しましょう。
 ・量測器があれば書くこと（クッキングスケールやカップ計量器など）
 ・計測器がなくても、目分量で記入すること。
 ・分量は、1週間程度を目安に記入すること。
 ・かたじけなく減らす必要はありません。

※量の目安は以下の通りです。
 米：1膳約60g～100g 肉：牛豚鶏各1枚60g 豆腐：1块40g
 卵：1個50g 野菜：1丁400g
 豆類：納豆1杯100g 油：大匙1杯10g
 厚切りの肉：1枚100g

※お肉の調理方法は必ず記載し、塩味も記載してください。

例：鶏肉のステーキ1枚 鶏肉100gに1杯
 コロカケ1個 牛乳100g

食事記録
 日付 ()

朝食	昼食	夕食	間食	おやつ	飲み物	水分・乳類

指導スタッフ日報（g2）

目録	
<p>指導スタッフ日報</p>	
氏名	
日付	月 日
指導した方の氏名	
県によるケース	
町への報告 大学への要請 プログラムへの要請 指導員以外のリソース 困ったこと 見つけたことなど ご自由に記述して下さい。	
参加者からの質問など (仮に、見つけたり 連絡事項に記入して下さい)	