

正しく筋肉を使えているかお身体チェック！

お名前

身体の痛みや不調が和らいだ後は、正しい身体の使い方と筋肉を付けることが大切

No.	項 目	内 容	チェック
1	姿勢について	椅子に座るときに背もたれに寄りかかったり、足を組んで座ることが多いですか？	☐
2	歩き方について	平らな道や小さな段差でもつまずきやすく、歩幅が狭くゆっくり歩くようになったと感じますか？	☐
3	階段の昇り降り	階段の昇り降り、足元に不安を感じることはありませんか？	☐
4	疲労感・倦怠感	運動が億劫になったり、近所へ歩くだけで疲れてしまいますか？	☐
5	バランス感覚	靴下を履くときなど片足立ちをすると、バランスを崩しやすいと感じますか？	☐
6	日常の動作	重いものを持つときや、イスから立ち上がる時に体が不安定だと感じますか？	☐
7	運動習慣	週に1回以上、継続的に運動する習慣がありますか？	☐
8	体型の変化	最近、お腹まわりや背中に脂肪がつきやすくなったと感じますか？	☐
9	冷えやむくみ	手足が冷えたり、むくみやすいと感じますか？	☐
10	痛みの有無	特に理由なく、腰や肩、膝などに痛みや違和感を感じることはありませんか？	☐
11	その他（※自由記述）		☐

チェックの数を数えてみましょう
ご協力ありがとうございました。



個