

運動手帳



ID:

氏名:

様

カテーテル治療前後の歩行能力の変化

	治療前	治療後
症状出現までの距離	m	m
時間	分	分
最大に歩ける距離	m	m
時間	分	分

あなたの運動処方せん

種類	ウォーキング
1回の運動時間	分
運動回数	回
1週間の頻度	回/週

運動管理シート

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
運動実行							
歩数or時間							
症状など							
	/	/	/	/	/	/	/
運動実行							
歩数or時間							
症状など							
	/	/	/	/	/	/	/
運動実行							
歩数or時間							
症状など							

	月	火	水
日付	/	/	/
血圧	/	/	/
心拍数			
運動実行			
運動時間			
歩数(万歩計)			
症状など			
	/	/	/
血圧	/	/	/
心拍数			
運動実行			
運動時間			
歩数(万歩計)			
症状など			
	/	/	/
血圧	/	/	/
心拍数			
運動実行			
運動時間			
歩数(万歩計)			
症状など			

	木	金	土	日
日付	/	/	/	/
血圧	/	/	/	/
心拍数				
運動実行				
運動時間				
歩数(万歩計)				
症状など				
	/	/	/	/
血圧	/	/	/	/
心拍数				
運動実行				
運動時間				
歩数(万歩計)				
症状など				
	/	/	/	/
血圧	/	/	/	/
心拍数				
運動実行				
運動時間				
歩数(万歩計)				
症状など				