











10食品群シート

	肉  ハムなどの加工品も含む	卵  卵製品も含む 魚卵は含まれない	牛乳  ヨーグルトなどの乳製品も含む	油  サラダ油 ごま油 バターなど	魚  えび、かに ちくわなども含む	大豆  豆腐や納豆 などの大豆製品も含む	緑黄色野菜  にんじん 小松菜 トマトなど	いも  じゃがいも 里いも 長いもなど	果物  どんな果物でもOK	海藻  のりなどの乾物も含む	○の合計
1日目	/										
2日目	/										
3日目	/										
4日目	/										
5日目	/										
6日目	/										
7日目	/										
○の合計											

※腎臓病や糖尿病などの持病がある人には、食事療法が処方されている場合があります。
注意すべき食品や必要量などについては、担当医に相談してください。

排便日誌

日付(曜日)	月	日()	月	日()	月	日()	月	日()	月	日()	月	日()	月	日()	
起床時間	:		:		:		:		:		:		:		
	:		:		:		:		:		:		:		
朝食 食べた時間 おもな 食事内容	:		:		:		:		:		:		:		
	:		:		:		:		:		:		:		
昼食 食べた時間 おもな 食事内容	:		:		:		:		:		:		:		
	:		:		:		:		:		:		:		
夕食 食べた時間 おもな 食事内容	:		:		:		:		:		:		:		
	:		:		:		:		:		:		:		
就寝時間	:		:		:		:		:		:		:		
使用した お通じの薬と量															
お通じについて	時間	性状	残便感*	時間	性状	残便感*	時間	性状	残便感*	時間	性状	残便感*	時間	性状	残便感*
	:		有・無	:		有・無	:		有・無	:		有・無	:		有・無
	:		有・無	:		有・無	:		有・無	:		有・無	:		有・無
3回目	:		有・無	:		有・無	:		有・無	:		有・無	:		有・無

※残便感や排便困難などの、排便に関するの不快状況の有無を記入してください。

その他のちょいキツ運動

注意
痛みがでたらすぐに中止してください。高齢者や持病のある人、体力や健康に不安のある人は、必ず医師に相談のうえ行ってください。

回数目安

- 1分以上かけて10回前後



ふくらはぎを鍛える

スローかかと上げ

イスの背に手をのせる。「1、2、3」と声を出しながら、3秒かけて背伸びをするようにかかとを上げる。3秒かけて床につく直前までゆっくりと下ろす。

バランスを崩すと危険なので、必ず何かにつかまって行ってください。

基本の速歩き

ウォーキングの途中で、「速歩き3分→ゆっくり歩き3分」(インターバル速歩)を繰り返す。その他のちょいキツ運動と合わせて、1週間に60分が目標。



背筋を鍛える

スロー上体反らし

「1、2、3」と声を出しながら、3秒かけて背中を反らすようにして、完全に起き上がる直前まで上半身を起こす。3秒かけてゆっくりと背中を丸める。



イスに座って手を胸の前で交差させる。上半身を丸めながら前に倒す。

ちょいキツ運動タイム集計表

イスはキャスター付きではなく、固定できるものを使ってください。

	速歩きをした時間	その他のちょいキツ運動をした時間	
1日目	分	分	
2日目	分	分	
3日目	分	分	
4日目	分	分	
5日目	分	分	
6日目	分	分	
7日目	分	分	
合計時間	分	分	総合計時間 分

太ももを鍛える

スロースクワット

腰に手を当て、足を肩幅くらいに開く。3秒かけてゆっくりと腰を落とす。3秒かけて「1、2、3」と声を出しながら、ひざを伸ばしきる直前まで立ち上がる。

姿勢が安定しない人は、イスの背などに手を置いて行ってください。

