

1-1 日常生活活動の分析

名前

日常生活活動を分析し一日の活動スコアを計算しましょう。

個々の活動の活動スコア＝活動係数×活動時間

一日の活動スコア合計は40以上をめざしましょう。

日常生活活動と運動の種類	活動係数	日常生活活動と運動の種類	活動係数
非常に軽い運動			
睡眠	0.9	布団を干す、とりこむ	6.1
座って話す	1.7	ボーリング	3.7
座って読む、書く、見る	1.4	ソフトボール	3.7
食事	1.6	野球	3.9
身支度、洗面、便所	1.7	キャッチボール	4.2
裁縫	1.7	ゴルフ	4.2
生け花、茶の湯、マージャン、楽器演奏	1.7	ダンス(軽い)	4.2
自動車の運転	1.7	ダンス(活発)	6.2
机上事務、記帳、ワープロ、そろばん	1.8	サイクリング(時速10km)	4.7
		ラジオ・テレビ体操	4.7
		エアロビクスダンス	5.2
軽い運動		ハイキング(平地)	4.2
乗り物の中で立つ	2.2	ピンポン	6.2
ゆっくりとした歩行	2.7	ボート	6.2
電気洗濯機での洗濯	2.4		
手洗い、干す、とりこむ	3.4	強い運動	
炊事(準備、片付け)	2.8	テニス	7.2
電気掃除機での掃除	2.9	スキー(滑走)	7.2
掃く	3.4	スキー(クロスカントリー)	10.2
家庭菜園、草むしり	3.2	水上スキー	7.2
通勤や買い物での歩行	3.3	バレーボール	7.2
入浴	3.5	バトミントン	7.2
子供を背負って歩く	3.5	登山	7.2
ゲートボール	3.2	柔道・剣道	7.2
バレーボール(9人制)	3.3	水泳(遠泳)	9.2
日本舞踊	3.3	水泳(横泳ぎ)	9.2
		平泳ぎ	11.2
中等度の運動		クロール	21.2
自転車(普通の速さ)	3.8	縄跳び(60-70回)	9.2
階段を降りる	4.2	ジョギング(120m/分)	7.2
階段を昇る	5.8	ジョギング(160m/分)	9.7
掃除、雑巾がけ	4.7	筋力トレーニング	10.8
急いで歩く(通勤、買い物)	4.7	ランニング(200メートル/分)	13.2
布団のあげおろし	4.7		

一日の活動スコア合計の計算方法

1. 仕事で朝7時から夕方7時まで出かけました。家の中に12時間、家の外に12時間いたことになります。
2. 家の中では、睡眠8時間、残りの4時間は食事、身支度、便所、テレビ、談話などにつかいました。睡眠の活動スコアは $8 \times 0.9 = 7.2$ 、食事、身支度、便所、テレビ、談話などのスコアは、座っての活動とみなして、 $4 \times 1.7 = 6.8$ 。
3. 家の中の活動スコアは、 $7.2 + 6.8 = 14$ です。
4. 職場までの合計1時間歩いたので、通勤の活動スコアは $1 \times 3.3 = 3.3$ です。
5. 昼ご飯も職場でとり、合計11時間も座ってデスクワークしました。職場での活動スコアは $1.8 \times 11 = 19.8$ です。
6. 家の外での活動スコアは $3.3 + 19.8 = 23.1$ です。
7. 一日の活動スコア合計は $14 + 23.1 = 37.1$ です。

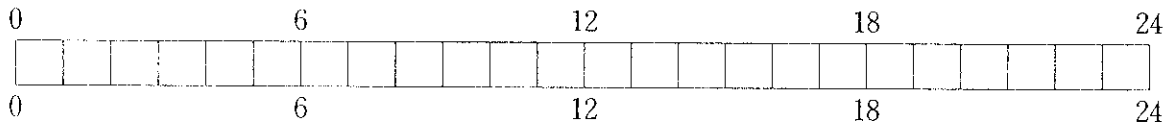
運動を20分の活動スコアは	ストレッチ20分	1.5	急ぎ足20分	1.5	ダンベルウォーキング20分	2.0
	ダンベル20分	3.0	ジョギング20分	4.0	ランニング20分	4.0

A. 家の中

時間

活動	時 間																								時間	スコア
運 動	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
歩 く ×3.3	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
立 つ ×2.2	[Grid]																									
	[Grid]																									
す わ る ×1.7	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
ね る ×0.9	[Grid]																									
	6 12 18 24																									

活動スコア



B. 家の外 (仕事・外出)

時間

活動	時 間																								時間	スコア
運 動	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
歩 く ×3.3	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
立 つ ×2.2	[Grid]																									
	[Grid]																									
す わ る ×1.7	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
ね る ×0.9	[Grid]																									
	6 12 18 24																									

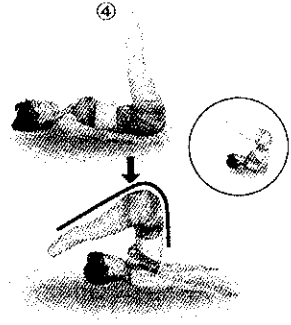
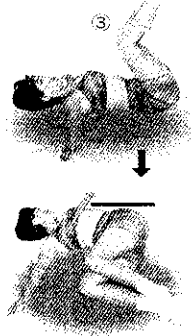
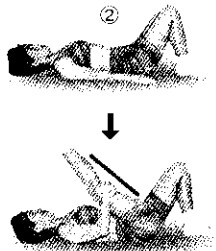
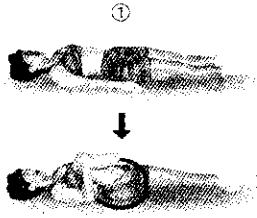
活動スコア

一日の活動スコア合計 (A+B)

年 月 日

名前

腰・足・腰・背中



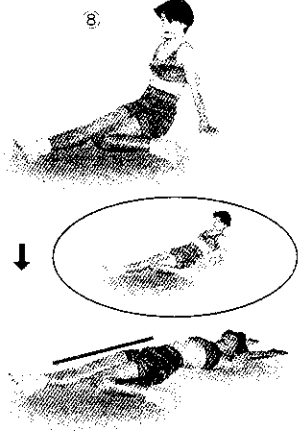
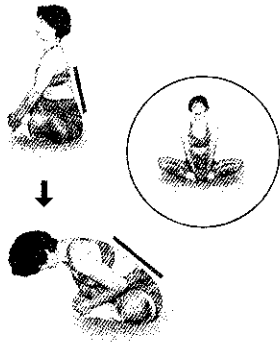
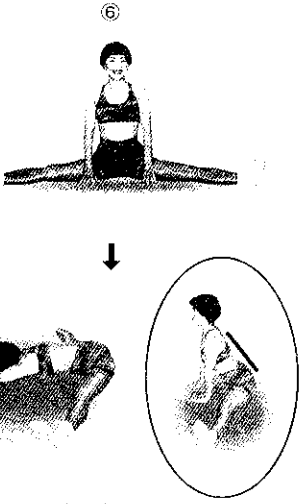
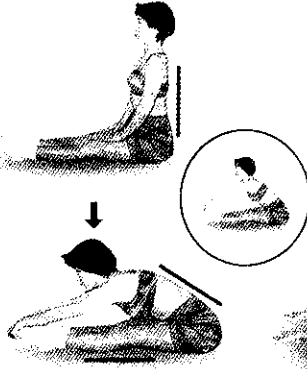
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

5



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

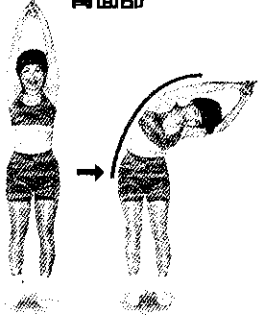
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

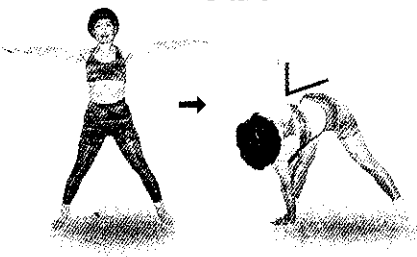
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

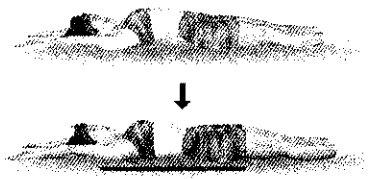
背面部



ひねり



背のばし



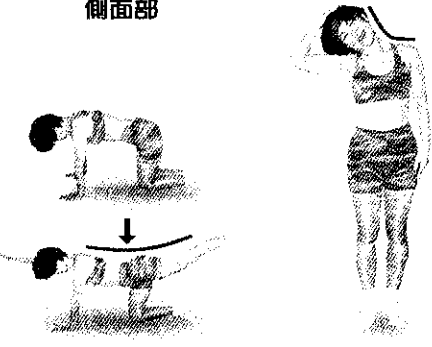
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

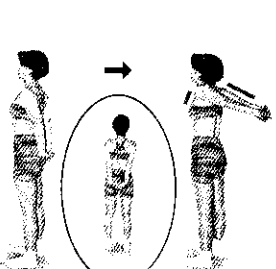
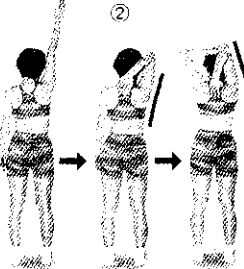
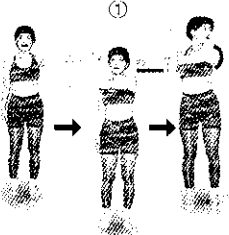
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

側面部

首



腕・肩・上背部



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

食事内容の記録(料理名)

食品名

摂取量のめやす
エネルギーのめやす

あ

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

主食

汁物

- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

さ

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

主食

汁物

- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

ひ

る

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

主食

汁物

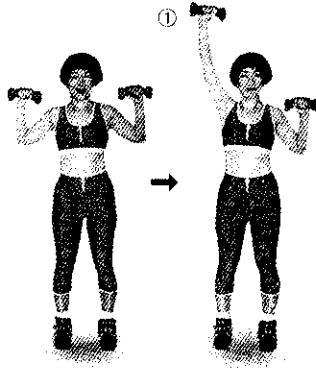
- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

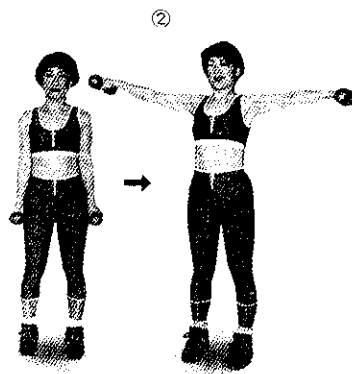
ゆ

う

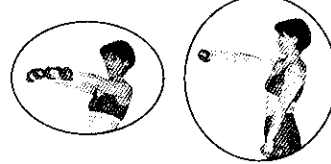
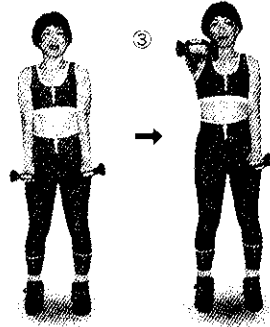
胸・肩・腕



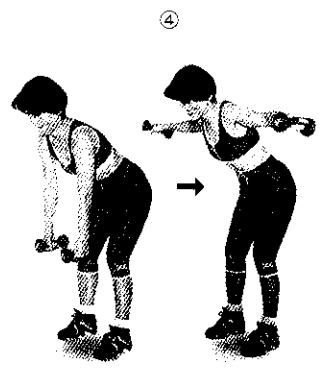
()kg
 ()回
 痛みがある



()kg
 ()回
 痛みがある



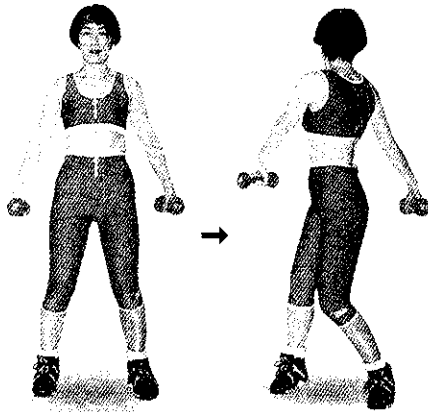
()kg
 ()回
 痛みがある



()kg
 ()回
 痛みがある

ダンベルの重さ 1~3kg
 運動回数 10~20回

腰のひねり



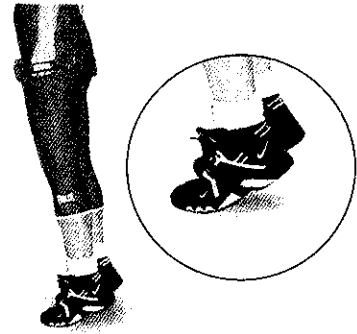
()kg
 ()回
 痛みがある

ウォーキング



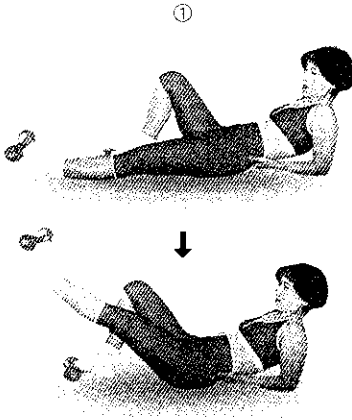
()kg
 ()回
 痛みがある

ふくらはぎ・足首

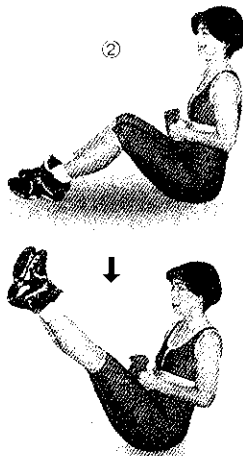


()kg
 ()回
 痛みがある

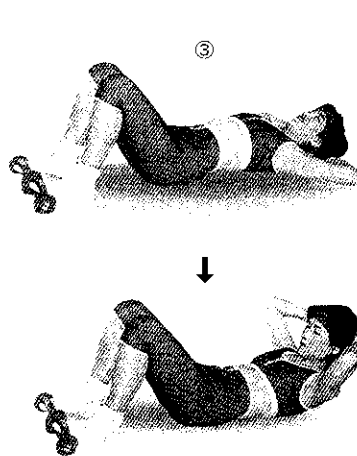
腰・太もも



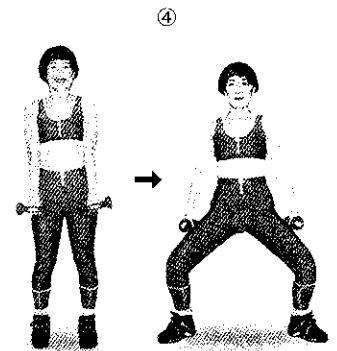
()kg
 ()回
 痛みがある



()kg
 ()回
 痛みがある



()kg
 ()回
 痛みがある



()kg
 ()回
 痛みがある



1-1 日常生活活動の分析

名前

日常生活活動を分析し一日の活動スコアを計算しましょう。

個々の活動の活動スコア＝活動係数×活動時間

一日の活動スコア合計は40以上をめざしましょう。

日常生活活動と運動の種類	活動係数	日常生活活動と運動の種類	活動係数	
非常に軽い運動	睡眠	0.9	布団を干す、とりこむ	6.1
	座って話す	1.7	ボーリング	3.7
	座って読む、書く、見る	1.4	ソフトボール	3.7
	食事	1.6	野球	3.9
	身支度、洗面、便所	1.7	キャッチボール	4.2
	裁縫	1.7	ゴルフ	4.2
	生け花、茶の湯、マージャン、楽器演奏	1.7	ダンス(軽い)	4.2
	自動車の運転	1.7	ダンス(活発)	6.2
	机上事務、記帳、ワープロ、そろばん	1.8	サイクリング(時速10km)	4.7
			ラジオ・テレビ体操	4.7
軽い運動	乗り物の中で立つ	2.2	エアロビクスダンス	5.2
	ゆっくりとした歩行	2.7	ハイキング(平地)	4.2
	電気洗濯機での洗濯	2.4	ピンポン	6.2
	手洗い、干す、とりこむ	3.4	ボート	6.2
	炊事(準備、片付け)	2.8	テニス	7.2
	電気掃除機での掃除	2.9	スキー(滑走)	7.2
	掃く	3.4	スキー(クロスカントリー)	10.2
	家庭菜園、草むしり	3.2	水上スキー	7.2
	通勤や買い物での歩行	3.3	バレーボール	7.2
	入浴	3.5	バトミントン	7.2
	子供を背負って歩く	3.5	登山	7.2
	ゲートボール	3.2	柔道・剣道	7.2
	バレーボール(9人制)	3.3	水泳(遠泳)	9.2
日本舞踊	3.3	水泳(横泳ぎ)	9.2	
中等度の運動	自転車(普通の速さ)	3.8	平泳ぎ	11.2
	階段を降りる	4.2	クロール	21.2
	階段を昇る	5.8	縄跳び(60-70回)	9.2
	掃除、雑巾がけ	4.7	ジョギング(120m/分)	7.2
	急いで歩く(通勤、買い物)	4.7	ジョギング(160m/分)	9.7
	布団のあげおろし	4.7	筋力トレーニング	10.8
			ランニング(200メートル/分)	13.2

一日の活動スコア合計の計算方法

1. 仕事で朝7時から夕方7時まで出かけました。家の中に12時間、家の外に12時間いたことになります。
2. 家の中では、睡眠8時間、残りの4時間は食事、身支度、便所、テレビ、談話などにつかいました。睡眠の活動スコアは $8 \times 0.9 = 7.2$ 、食事、身支度、便所、テレビ、談話などのスコアは、座っての活動とみなして、 $4 \times 1.7 = 6.8$ 。
3. 家の中での活動スコアは、 $7.2 + 6.8 = 14$ です。
4. 職場までの合計1時間歩いたので、通勤の活動スコアは $1 \times 3.3 = 3.3$ です。
5. 昼ご飯も職場でとり、合計11時間も座ってデスクワークしました。職場での活動スコアは $1.8 \times 11 = 19.8$ です。
6. 家の外での活動スコアは $3.3 + 19.8 = 23.1$ です。
7. 一日の活動スコア合計は $14 + 23.1 = 37.1$ です。

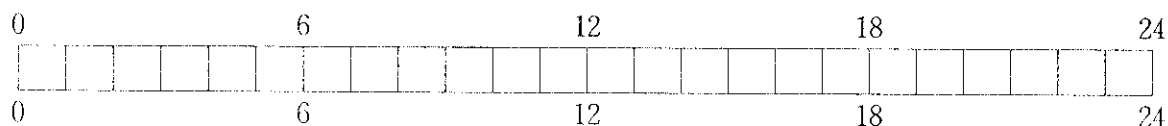
運動を20分の活動スコアは ストレッチ20分 1.5 急ぎ足 20分 1.5 ダンベルウォーキング20分 2.0
ダンベル20分 3.0 ジョギング20分 4.0 ランニング20分 4.0

A. 家の中

時間

活動	時 間																								時間	スコア
運 動	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
歩 く ×3.3	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
立 つ ×2.2	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
す わ る ×1.7	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
ね る ×0.9	[Grid]																									
	6 12 18 24																									

活動スコア



B. 家の外 (仕事・外出)

時間

活動	時 間																								時間	スコア
運 動	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
歩 く ×3.3	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
立 つ ×2.2	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
す わ る ×1.7	[Grid]																									
	6 12 18 24																									
ね る ×0.9	[Grid]																									
	6 12 18 24																									

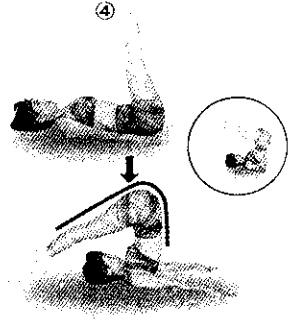
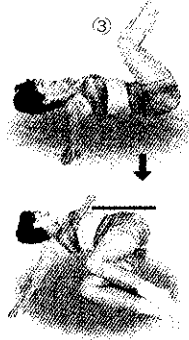
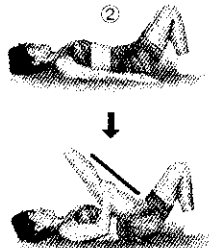
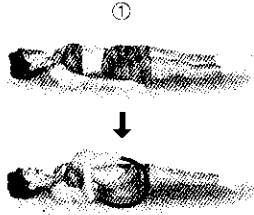
活動スコア

一日の活動スコア合計 (A+B)

年 月 日

名前

腰・足・腰・背中



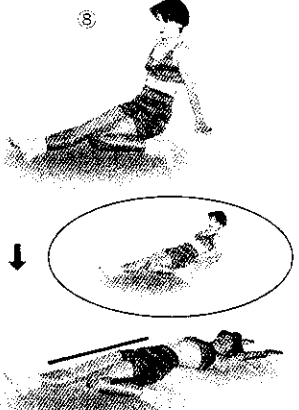
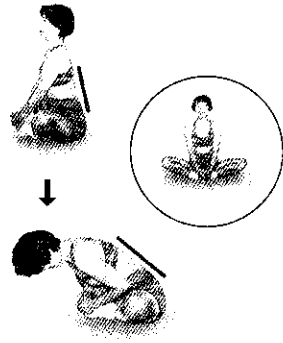
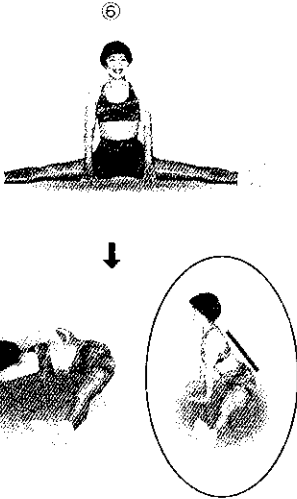
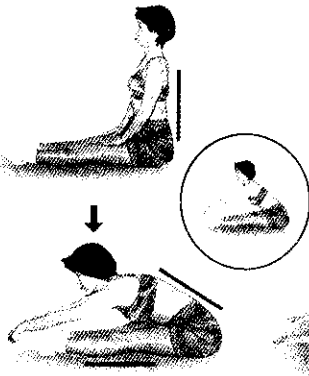
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

⑤



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

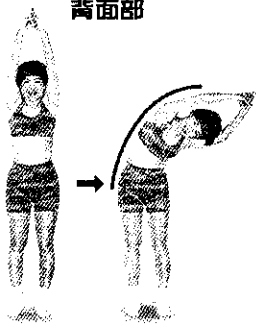
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

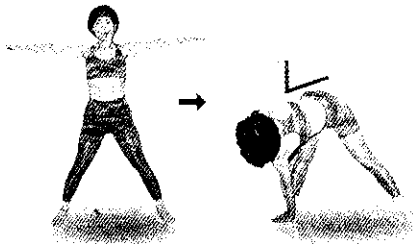
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

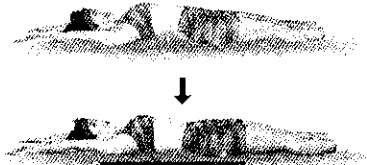
背面部



ひねり



背のばし



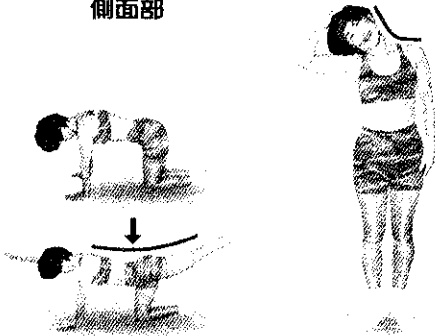
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

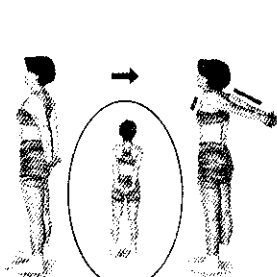
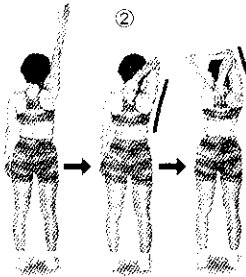
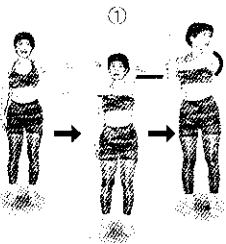
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

首

側面部



腕・肩・上背部



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

平成 年 月 日 (曜日)

食事内容の記録(料理名)

食品名

摂取量のめやす
エネルギーのめやす

あ
さ

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

主食

汁物

- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

ひ
る

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

主食

汁物

- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

ゆ
う

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

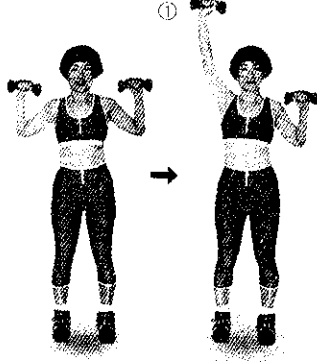
主食

汁物

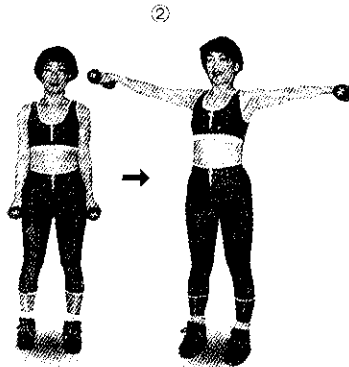
- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

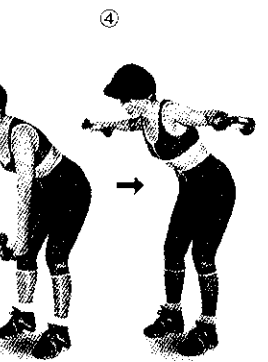
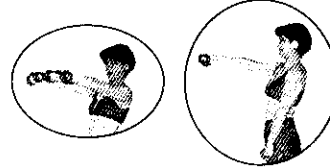
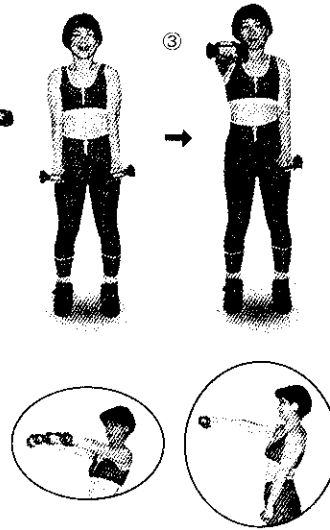
胸・肩・腕



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある

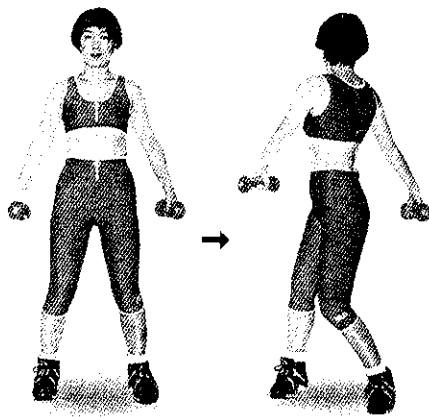


- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ダンベルの重さ 1~3kg
運動回数 10~20回

- ()kg
- ()回
- 痛みがある

腰のひねり



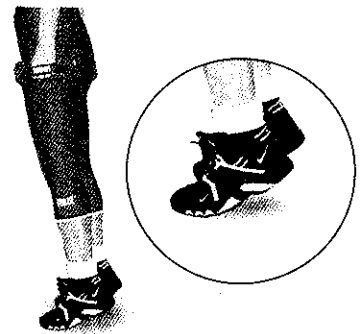
- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ウォーキング



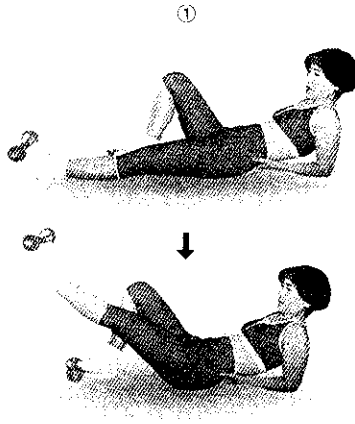
- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ふくらはぎ・足首

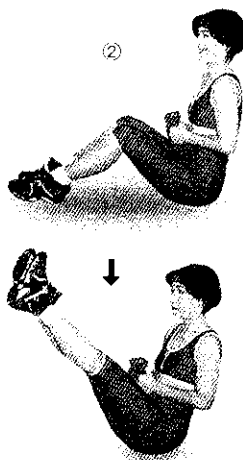


- ()kg
- ()回
- 痛みがある

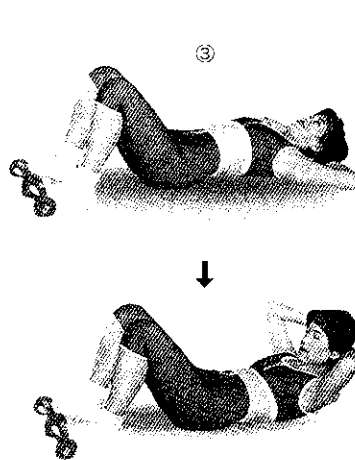
腰・太もも



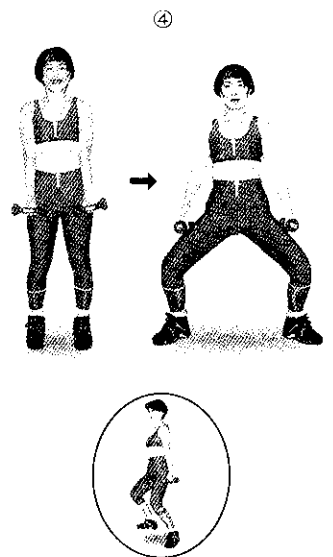
- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある

1-1 日常生活活動の分析

名前

日常生活活動を分析し一日の活動スコアを計算しましょう。

個々の活動の活動スコア＝活動係数×活動時間

一日の活動スコア合計は40以上をめざしましょう。

日常生活活動と運動の種類	活動係数	日常生活活動と運動の種類	活動係数	
非常に軽い運動	睡眠	0.9	布団を干す、とりこむ	6.1
	座って話す	1.7	ボーリング	3.7
	座って読む、書く、見る	1.4	ソフトボール	3.7
	食事	1.6	野球	3.9
	身支度、洗面、便所	1.7	キャッチボール	4.2
	裁縫	1.7	ゴルフ	4.2
	生け花、茶の湯、マージャン、楽器演奏	1.7	ダンス(軽い)	4.2
	自動車の運転	1.7	ダンス(活発)	6.2
	机上事務、記帳、ワープロ、そろばん	1.8	サイクリング(時速10km)	4.7
			ラジオ・テレビ体操	4.7
軽い運動	乗り物の中で立つ	2.2	エアロビクスダンス	5.2
	ゆっくりとした歩行	2.7	ハイキング(平地)	4.2
	電気洗濯機での洗濯	2.4	ピンポン	6.2
	手洗い、干す、とりこむ	3.4	ボート	6.2
	炊事(準備、片付け)	2.8	テニス	7.2
	電気掃除機での掃除	2.9	スキー(滑走)	7.2
	掃く	3.4	スキー(クロスカントリー)	10.2
	家庭菜園、草むしり	3.2	水上スキー	7.2
	通勤や買い物での歩行	3.3	バレーボール	7.2
	入浴	3.5	バトミントン	7.2
	子供を背負って歩く	3.5	登山	7.2
	ゲートボール	3.2	柔道・剣道	7.2
	バレーボール(9人制)	3.3	水泳(遠泳)	9.2
日本舞踊	3.3	水泳(横泳ぎ)	9.2	
中等度の運動	自転車(普通の速さ)	3.8	平泳ぎ	11.2
	階段を降りる	4.2	クロール	21.2
	階段を昇る	5.8	縄跳び(60-70回)	9.2
	掃除、雑巾がけ	4.7	ジョギング(120m/分)	7.2
	急いで歩く(通勤、買い物)	4.7	ジョギング(160m/分)	9.7
	布団のあげおろし	4.7	筋力トレーニング	10.8
			ランニング(200メートル/分)	13.2

一日の活動スコア合計の計算方法

1. 仕事で朝7時から夕方7時まで出かけました。家の中に12時間、家の外に12時間いたこととなります。
2. 家の中では、睡眠8時間、残りの4時間は食事、身支度、便所、テレビ、談話などにつかいました。睡眠の活動スコアは $8 \times 0.9 = 7.2$ 、食事、身支度、便所、テレビ、談話などのスコアは、座っての活動とみなして、 $4 \times 1.7 = 6.8$ 。
3. 家の中の活動スコアは、 $7.2 + 6.8 = 14$ です。
4. 職場までの合計1時間歩いたので、通勤の活動スコアは $1 \times 3.3 = 3.3$ です。
5. 昼ご飯も職場でとり、合計11時間も座ってデスクワークしました。職場での活動スコアは $1.8 \times 11 = 19.8$ です。
6. 家の外での活動スコアは $3.3 + 19.8 = 23.1$ です。
7. 一日の活動スコア合計は $14 + 23.1 = 37.1$ です。

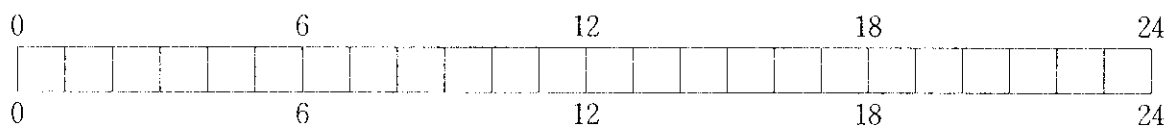
運動を20分の活動スコアは	ストレッチ20分	1.5	急ぎ足20分	1.5	ダンベルウォーキング20分	2.0
	ダンベル20分	3.0	ジョギング20分	4.0	ランニング20分	4.0

A. 家の中

時間

活動	時 間																								時間	スコア
運 動	[Grid for activity: 運動]																									
	6	12	18	24																						
歩 く ×3.3	[Grid for activity: 歩く ×3.3]																									
	6	12	18	24																						
立 つ ×2.2	[Grid for activity: 立つ ×2.2]																									
	6	12	18	24																						
す わ る ×1.7	[Grid for activity: すわる ×1.7]																									
	6	12	18	24																						
ね る ×0.9	[Grid for activity: ねる ×0.9]																									
	6	12	18	24																						

活動スコア



B. 家の外 (仕事・外出)

時間

活動	時 間																								時間	スコア
運 動	[Grid for activity: 運動]																									
	6	12	18	24																						
歩 く ×3.3	[Grid for activity: 歩く ×3.3]																									
	6	12	18	24																						
立 つ ×2.2	[Grid for activity: 立つ ×2.2]																									
	6	12	18	24																						
す わ る ×1.7	[Grid for activity: すわる ×1.7]																									
	6	12	18	24																						
ね る ×0.9	[Grid for activity: ねる ×0.9]																									
	6	12	18	24																						

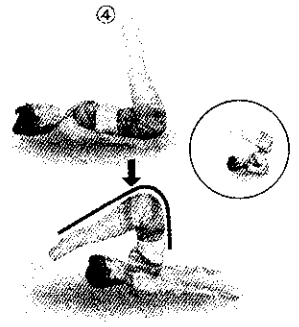
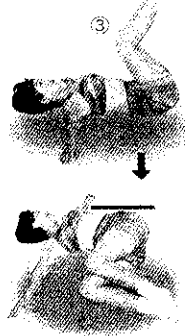
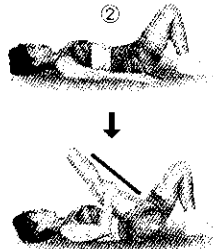
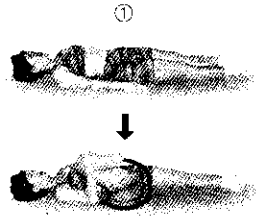
活動スコア

一日の活動スコア合計 (A+B)

年 月 日

名前

腹・足・腰・背中



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

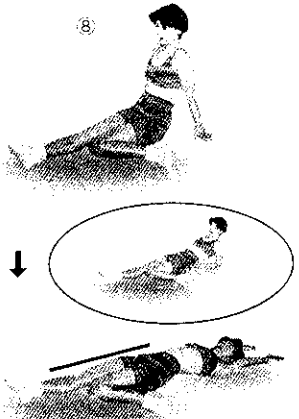
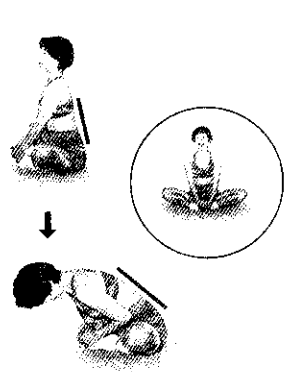
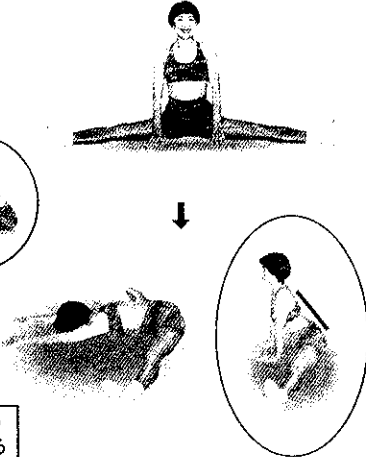
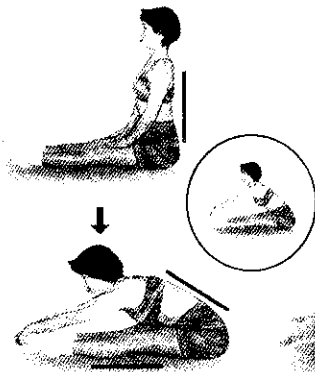
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

⑤

⑥



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

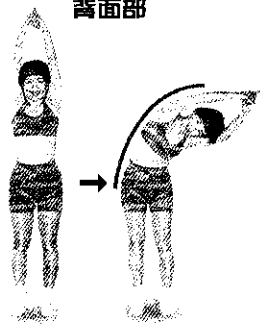
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

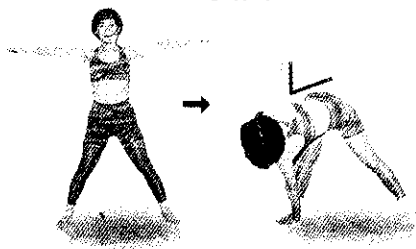
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

背面部



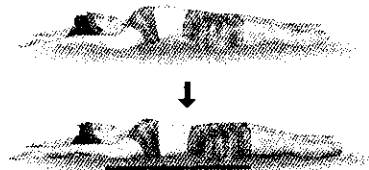
ひねり



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

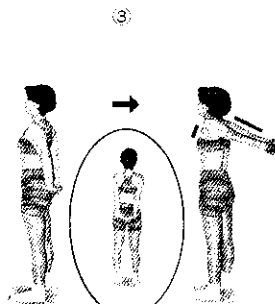
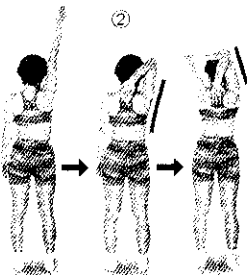
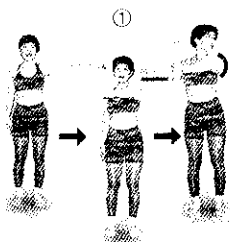
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

背のばし



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

腕・肩・上背部

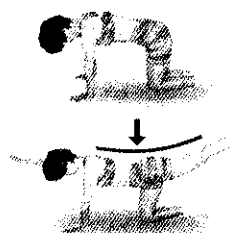


全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

側面部



首



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

平成 年 月 日 (曜日)

食事内容の記録(料理名)

食品名

摂取量のめやす
エネルギーのめやす

あ

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

主食

汁物

- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

さ

ひ

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

主食

汁物

- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

る

ゆ

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

主食

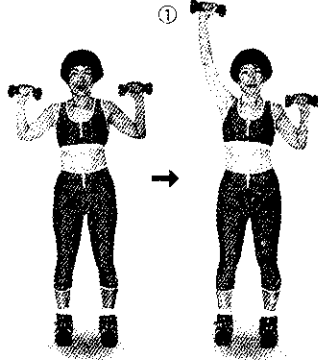
汁物

- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

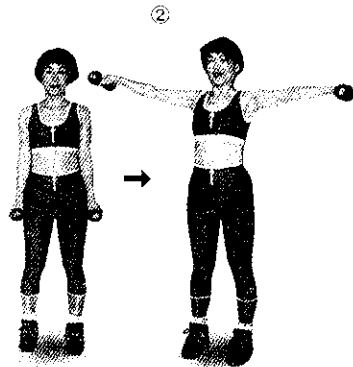
間食

う

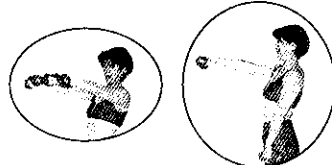
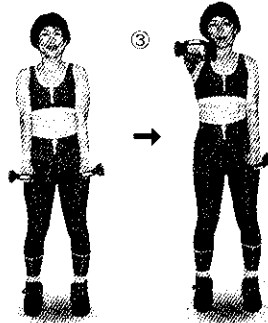
胸・肩・腕



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



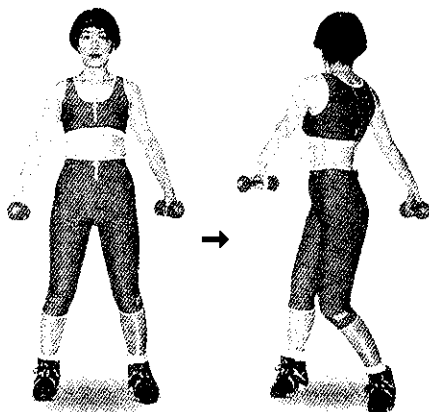
- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ダンベルの重さ 1~3kg
運動回数 10~20回

腰のひねり



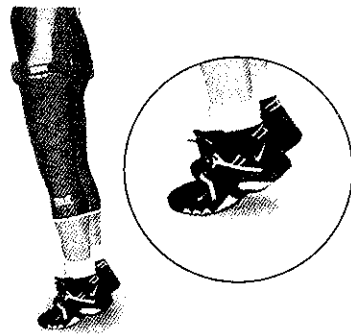
- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ウォーキング



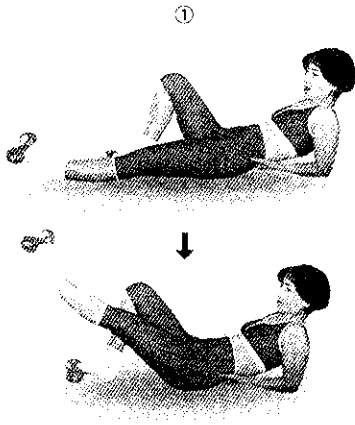
- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ふくらはぎ・足首

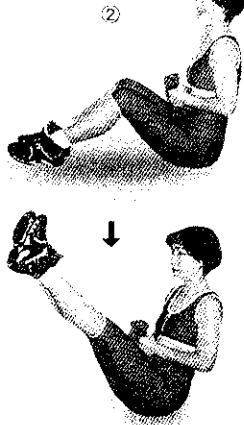


- ()kg
- ()回
- 痛みがある

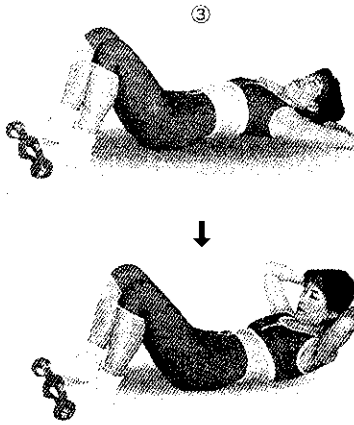
腰・太もも



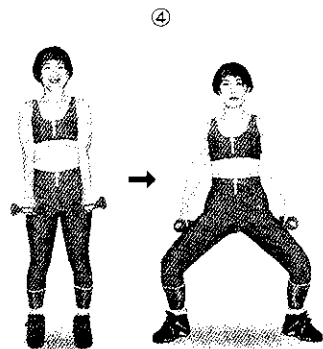
- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある