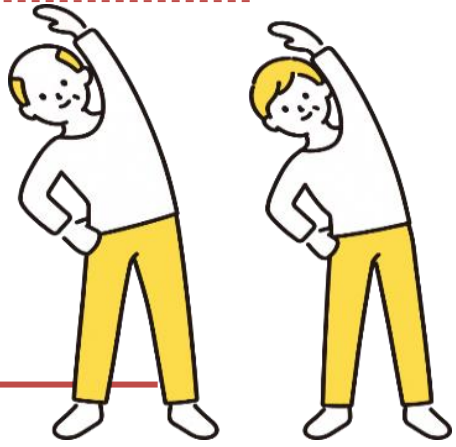
合志市

今日から始める
新習慣！

介護予防手帳

『なりたい自分の姿（目標）』

『目標達成のために取り組むこと』



名前

介護予防に取り組むメリット



◎ずっと自分の足で元気に歩けます
◎自立した生活を長く続けられます
◎前向きになり認知症予防にもなります

転倒・骨折予防におすすめ

❶スクワット



1日（目安）
10回×3セット

方法

① 足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に向けます。
② 「１・２・３・４」と数えながら、お辞儀をするイメージ でゆっくり立ちあがります。
③ 「５・６・７・８」と数えながら、ゆっくり座ります。

❷かかと上げ



1日（目安）
10回×3セット

方法

① 椅子の背もたれや壁に軽く手を添え、背筋を伸ばして立ちます。
② 「１・２・３・４」と数えながら、ゆっくりと両足のかかとを真上に引き上げます。
③ 「５・６・７・８」と数えながら、ゆっくりとかかとを下ろします。

❸片足立ち



1日（目安）
左右60秒×3セット

方法

① 手すりや机、椅子の背もたれに手を添え、片足を床から少し浮かせます。（５ｃｍ程度で十分です）
② 姿勢がブレないようにし、左右６０秒ずつ行います。

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ

月分

毎日の「できた！」を記録しましょう。
例）　〇：実施した　×：できなかった　ー：お休みした



❶スクワット　❷かかと上げ　❸片足立ち

＊無理のない範囲で行い、体調や痛みに合わせて徐々に回数を増やしてみましょう＊

日	月	火	水	木	金	土
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ
日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ	日 ❶(　　) ❷(　　) ❸(　　) メモ