

2018年

# 1月



: 筋トレ : ストレッチ : 宿題運動

## 「空間認知力」

- ① 目印を床につけて、目を閉じたままその場で足踏みを30回おこないます。
  - ② 目を開けて目印の位置を確認！
  - ③ できるだけ目印から動かずに30回足踏みができるように練習しましょう！！
- ※ふらついてしまう場合は10回から始めましょう。 **転倒注意！！**



目標：1日1回以上，目印からつま先までの距離30cm以内

一週間を振り返ってみましょう！

日	月	火	水	木	金	土		
記入例	1	2	3	4	5	6	今週の振り返り	
9610 歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体調：○ △ × 外出：あり・なし 犬の散歩 30分	体調：○ △ × 外出：あり・なし							
7	8	9	10	11	12	13	今週の振り返り	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし		
14	15	16	17	18	19	20	今週の振り返り	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし		
21	22	23	24	25	26	27	今週の振り返り	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし		
28	29	30	31	1	2	3	今週の振り返り	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩		
体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし		
4	5	< 今月の目標 >						<b>振り返り記入例</b> 雨が多く、あまり散歩に行けなかった。ストレッチは毎日おこなった。外食が多かった。
歩	歩	< 1カ月を振り返って >						
体調：○ △ × 外出：あり・なし	体調：○ △ × 外出：あり・なし							

毎週 金曜日はアップテンの日！