



# アクティブシニア日誌

氏名 \_\_\_\_\_

★自宅で毎日からだをうごかしましょう！

★運動を行う前の体調チェック

※下記で一つでもあてはまる項目がある場合は、運動はお休みしましょう。

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱がある    | <input type="checkbox"/> 頭痛や胸の痛みがある |
| <input type="checkbox"/> からだがだるい | <input type="checkbox"/> 関節が痛い      |
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足    | <input type="checkbox"/> とても疲れている   |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない   | <input type="checkbox"/> 運動を行う意欲がない |

★運動を行う時の注意点

- ・運動の前後には、必ず水分をとりましょう。
- ・吸湿性・通気性のよい服装で行いましょう。
- ・決して無理をしないようにしましょう。

★毎日日誌をつけましょう。

今週の日付を記入。

記入例		4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
今日の体調		○	○	寝不足	○	○	○	○
運動・体操	シニアストレッチ	2	1	×	1	2	2	2
	ラジオ体操	○	○	×	○	○	○	○
その他の活動		友人と散歩						

ふだん行っている運動・体操を記入。

実施の有無について、ご自身が分かりやすいように記入。

# 1 週目

	/	/	/	/	/	/	/
今日の体調							
運動・体操							
その他の活動							

《今週の感想》

---



---

# 2 週目

同じ種目に飽きた時には、違う種類の運動も取り入れてみましょう。



	/	/	/	/	/	/	/
今日の体調							
運動・体操							
その他の活動							

《今週の感想》

---



---

## 3週目

	/	/	/	/	/	/	/
今日の体調							
運動・体操							
その他の活動							

《今週の感想》

---



---

## 4週目

毎日の習慣になってきたかな？  
「継続は力なり！」



	/	/	/	/	/	/	/
今日の体調							
運動・体操							
その他の活動							

《今週の感想》

---



---

この「アクティブシニア日誌」は、ぜひ続けてご記入ください。続けて記入できる用紙もご用意しております！

配布をご希望の方は、介護福祉課にお声かけください。

つくばみらい市保健福祉部介護福祉課  
住 所：つくばみらい市福田195  
TEL：0297-58-2111（内線4306）

