

健康チェック・健康管理カレンダー

四十肩・五十肩の勘所 <http://www.4050kata.net/>

		1日()	2日()	3日()	4日()	5日()	6日()	7日()	今週の気づき・反省 今後の目標
体重	Kg		Kg		Kg		Kg		Kg
体脂肪率									
内臓脂肪率									
筋肉量									
基礎代謝量									
骨量									
食事バランス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
野菜	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
運動	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
便通	回	回	回	回	回	回	回	回	回
体温	°C								
血圧	朝 最高	朝 最低	朝 最高	朝 最低	朝 最高	朝 最低	朝 最高	朝 最低	朝 最高
脈拍	回/分								
体重	Kg		Kg		Kg		Kg		Kg
体脂肪率									
内臓脂肪率									
筋肉量									
基礎代謝量									
骨量									
食事バランス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
野菜	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
運動	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
便通	回	回	回	回	回	回	回	回	回
体温	°C								
血圧	朝 最高	朝 最低	朝 最高	朝 最低	朝 最高	朝 最低	朝 最高	朝 最低	朝 最高
脈拍	回/分								

健康チェック・健康管理カレンダー 月

健康チエック・健康管理力カレッジ

四十肩・五十肩の勘所 <http://www.4050kata.net/>

健康チェック・健康管理レンダー

健康チェック・健康管理カレンダー

	29日()	30日()	31日()
体重	Kg	Kg	Kg
体脂肪率			
内臓脂肪率			
筋肉量			
基礎代謝量			
骨量			
食事バランス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
野菜	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
運動	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
歩数	歩	歩	歩
便通	回	回	回
体温	°C	°C	°C
血圧	朝 最高 最高 最低	最高 最低	最高 最低
脈拍	回/分	回/分	回/分

今月の気づき・反省。今後の目標。

～ 社会的意義あるWEBサイトの創造 ～ サニーデイ

「腰痛ナビ」
<http://www.lumbar.jp/>

「よくわかる！椎間板ヘルニアの勘どころ」
<http://hernia.lumbar.jp/>

「肩こり百科」
<http://www.katacori.com/>

「四十肩・五十肩の勘所」
<http://www.4050kata.net/>

- 食事は、栄養ヒバランスを考えとりましょう。
- 運動は、最初から無理をしきりないよう、少しずつ長く続けることが大切です。
- ウォーキングは、正しい姿勢を意識して、普段よりも少し早歩きで、少し汗ばむ程度に。
- 血圧・脈拍・体温などは、運動後などの条件によって変わってきます。
- 毎日、一定の時刻に計るようにして下さい。

健康チェック・健康管理カレンダー