

# 糖尿病 運動療法セルフチェックシート（1週間用）

以下のチェック項目に毎日記入してください。1週間を振り返って、継続できた内容や課題を明確にしましょう。

日付	有酸素運動（20分以上）開始～終了時間	筋トレ・体操（5分以上）開始～終了時間	血糖測定	体調良好	痛みの有無（どこが、どれくらい痛いか）
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					

有酸素運動（早歩き、ジョギングなど）は週150分を目指しましょう。

## 1週間のふりかえり

- ・運動ができた日数： \_\_\_\_日
- ・運動で感じた効果や気づき：
- ・次週の目標・注意点：