

運動・健康チェックシート (1週間用)

〈糖尿病の運動療法／外来フォロー用〉

しもやま内科 監修：加瀬 勝之

【今週の目標】

(例：食後に15分歩く／テレビを見ながら足首を回すなど)

目標：

運動は「健康への貯金」です

運動は、毎日少しづつ積み重ねることで体に良い影響をもたらします。

「今日は5分しかできなかった」ではなく、「5分も健康への貯金ができた」と考えてみましょう。

体調が悪い日や無理が必要な日は、勇気を持って休むことも大切な健康貯金です。

できなかった日を責める必要はありません。

【記録表】 (1週間)

※ 運動をしなかった日は「休み」と記入してください。

※ きつさの目安：「普通」＝会話ができる程度

曜日	やったこと・時間	きつさ (楽・普通・きつい)	足の観察 (傷・赤み・しびれ)	気になる症状 (ふらつき・冷や汗・動悸・胸の違和感)
月				
火				
水				
木				
金				
土				
日				

【振り返り・先生への質問】

今週気づいたこと、不安だったこと、できなかった理由、次回診察で相談したいことを書いてください。

【医療スタッフ記入欄】※患者さんは記入しないでください

運動強度の確認 足病変チェック 低血糖指導 心血管リスク確認 その他