

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、毎日少しずつ積み重ねることによって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