



NANKOKU  
CITY

# 南国市



南国市PRキャラクター  
シャモ番長

# セルフマネジメント手帳

**【目標】**

氏名：

さあ、はじめよう！

人生100年時代と言われるようになりました。いくつになっても「自分らしい」生活を送るためには、自分で自分の体を管理することが大切です。

表紙に掲げた目標を達成し、「あなたらしい」生活を続けるために、この手帳を活用してください。わたしたちも全力でサポートします。

さあ、はじめましょう！

一緒に夢（目標）を叶えましょう！

# 運動

日常的に運動の機会を持つことで、筋力・体力が  
つき、様々な動作も楽になります。イキイキとした毎日  
を過ごすために、ぜひ運動を習慣化させましょう！

## 自宅での運動(活動) が習慣化する

身体と心の状態  
がよくなる

脳が刺激を  
受け、若返る



柔らかく、  
強い筋肉！



肺も元気！



骨も丈夫！

健康になる

病気の予防



動く量(活動量)  
が増える

体調もOK!

肥満解消

疲れにくい!

筋力・体力  
がつく

人との関わりが  
増える

動作が楽になる



社会参加



趣味を楽しむ

## 運動を行うときに注意したいポイント

脱水状態を防ぐため  
にこまめな水分補給  
を心がける



「水分補給チェック表」でチェック!

適切な休息と十分  
な栄養(たんぱく質  
+ビタミン)をとる



「食事チェック表」でチェック!

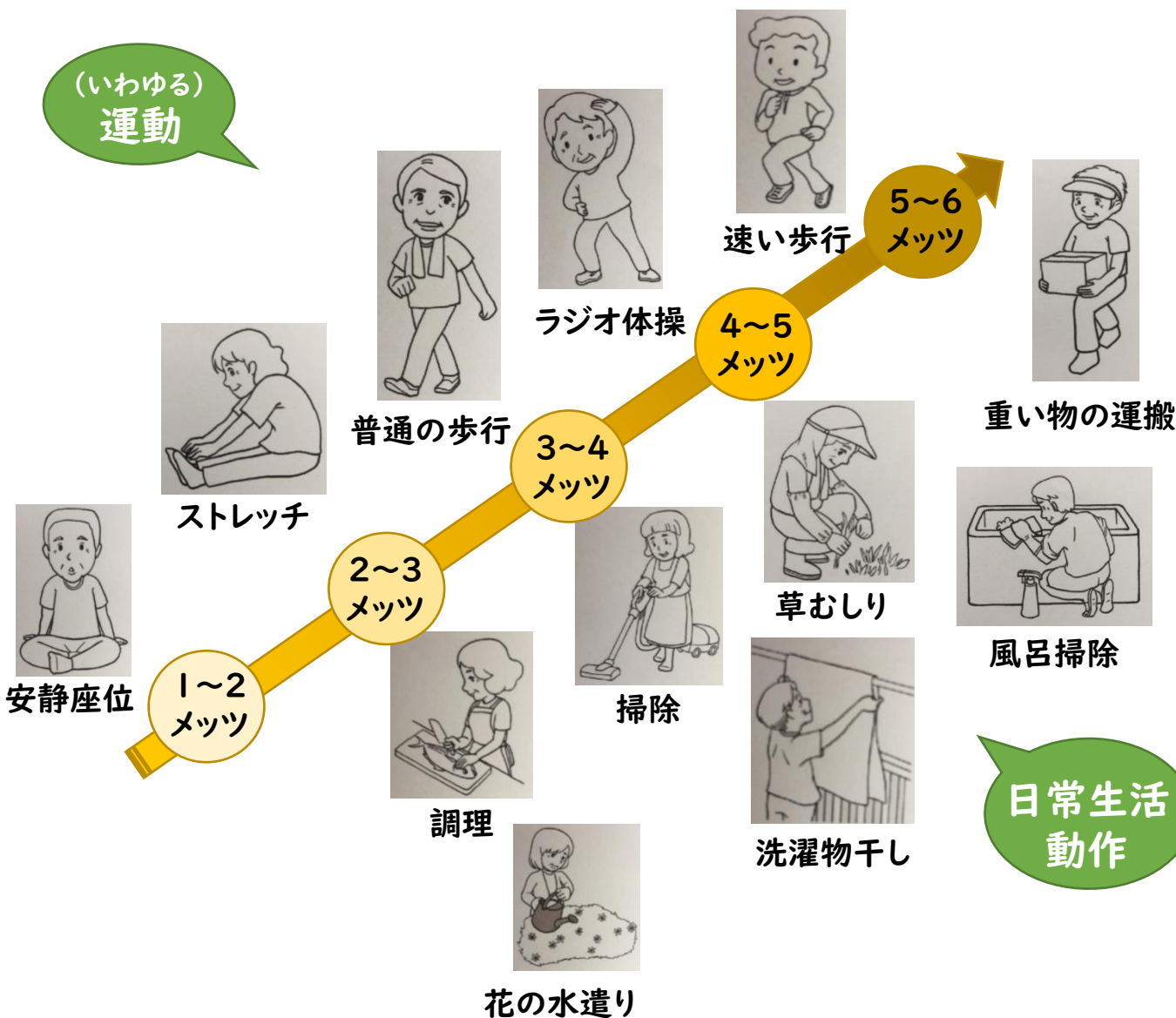
# 普段の生活の中で身体を動かそう！

掃除、洗濯、入浴などの日常生活動作を、日々の暮らしの中で行うことで、運動をするのと同じ効果が期待され、筋力も向上します。日常生活の中で「している」ことを増やしましょう。

## メッツ日常生活動作表

「メッツ」とは、安静座位を1メッツとしてその何倍の酸素消費量にあたるかを示す

(いわゆる)  
運動



掃除は、普通の歩行と同程度の活動量



掃除10分は、普通の散歩10分と同じ！

「活動チェック表」でチェック！

# 運動前のストレッチ

「運動チェック表」を使ってチェック!

## 肩のストレッチ



ここが伸びる!

1. 左手を腰の後ろに回し、右手を頭に添える

2. 体は真っすぐのまま、頭をゆっくり右へと傾けていく

3. 左側も同様に行う

Point:体は真っすぐ、傾かない!

### ストレッチ三原則

- 一. 勢いをつけず、ゆ〜っくり伸ばしていく
- 二. ストレッチ中は呼吸を止めない
- 三. 伸ばしている筋肉を意識する

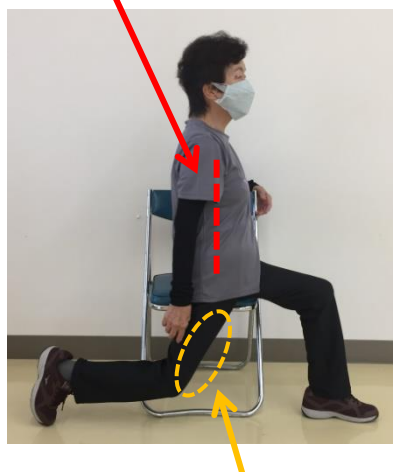
## 太もも前側のストレッチ

1. 椅子に横向けに浅く座り、片側の足を前に出し、反対側の足を後ろに引く  
(右の写真のような姿勢をとる)

2. その体勢で、お腹に力を入れて体を起こし、太ももの前側をゆっくり伸ばす

3. 体の向きを変え足の前後を入れ替えて、同様に行う

Point:背筋の伸ばして体を起こす!



ここが伸びる!

## ふくらはぎのストレッチ



ここが伸びる!

Point:踵が床から離れない!

1. 椅子やテーブルにつかまる

2. 片足の膝を伸ばしたまま後ろに引く

3. 体を前に傾け、ふくらはぎをゆっくり伸ばす

○「イタキモチイイ」  
くらいのポイントで  
キープ

○30秒キープ  
×1セット

○朝起きてすぐは  
行わない!

起床後2~3時  
間経ってから行う。

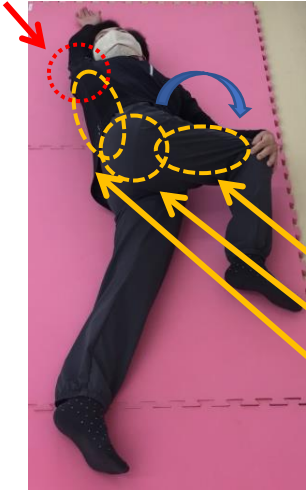
# 夜のストレッチ

「運動チェック表」を使ってチェック!

○30秒キープ×1セット

## 体の側面～お尻のストレッチ

Point:肩が床から浮いてこない



ここが伸びる!

1. 仰向けに寝転んで、片方の手を頭上に伸ばし、同じ側の足を股関節・膝関節で90度曲げる

2. 反対側の手を膝に軽く添えて、ゆっくりと腰から捻っていく。手や無理に押さえつけず、足自体の重さに任せる



入浴後、血行がよくなり、筋肉も弛んでいる時間に実施してください

## 太もも裏側とふくらはぎのストレッチ

1. ハンドタオルを用意する。仰向けに寝転んで、足のつま先にハンドタオルをかける

2. タオルを引っ張りながら、足を天井に向けて引き上げる。まっすぐ上に上がらなくても、上がるところまでOK



ここが伸びる!

Point:つま先にタオルをかける  
膝はできるだけまっすぐ伸ばす

## お尻のストレッチ



Point:反対の足が浮かない

ここが伸びる!

1. 仰向けに寝転んで、足を曲げる。膝の部分を両手で持つ

2. 息を吐きながら、ゆっくりと胸の方へ膝を引き寄せる

3. 反対の足も同じように行う



注意!  
股・膝人工関節の人  
左の写真のように足を  
持ち、曲げる角度は90  
度までにする



# 栄養



「食」という字は、「人を良くする」と書き、健康な生活を送る上で、とても重要です。

高齢になると食が細くなり、放っておくと体重が減って、筋肉を失うことに！ たんぱく質をはじめとした栄養を意識して摂ることが大切です。

## STEP1: 自分の『BMI』を知り、体重を管理しよう

BMIとは～「痩せ」や「肥満」の傾向を知るための体格指数

$$\text{体重} \text{ [ ] Kg} \div \text{身長} \text{ [ ] m} \div \text{身長} \text{ [ ] m} = \text{BMI} \text{ [ ] Kg/m}^2$$

(例) 身長160cm、体重57Kgの場合

$$\Rightarrow 57\text{Kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 22.2\text{Kg/m}^2$$

65歳以上の目標とするBMIの範囲: **21.5~24.9Kg/m<sup>2</sup>**

21.5Kg/m<sup>2</sup>未満



痩せ

21.5~24.9Kg/m<sup>2</sup>



標準

25Kg/m<sup>2</sup>以上



肥満

- 運動しても筋肉がつかない
- たんぱく質不足

- ・疲れやすい
- ・体力低下
- ・免疫力低下
- ・意欲の低下

- 食事が偏っている
- カロリー摂り過ぎ

- ・体が重たくなる
- ・動きにくい
- ・病気や持病の悪化
- ・膝の痛みや腰痛

## STEP2: 1日に必要なたんぱく質量を計算してみよう

高齢になるほど筋肉をつくる効率が落ちてしまうため、若い頃より多くのたんぱく質をとる必要があります。

体重1Kgあたり1.2~1.5gのたんぱく質を目安にしましょう。

体重  Kg  $\times 1.2 \sim 1.5 =$  必要なたんぱく質量  ~  g/日

(例) 体重60Kgの場合

$\Rightarrow 60\text{Kg} \times 1.2 \sim 1.5 = 72 \sim 90\text{g/日}$

### たんぱく質を多く含む食品(100gあたりの含有量)



#### 肉類

豚バラ 12.8g  
鶏ささみ 24.6g  
牛もも 14.6g



#### 魚介類

まぐろ 22.3g  
かつお 20.5g  
鮭 16.8g



#### 大豆製品

油揚げ 23.4g  
木綿豆腐 7.0g  
おから 6.1g

実は...

お肉だけでは1日分のたんぱく質摂取は難しい

理由...お肉に含まれるたんぱく質は約1/5程度。

ステーキだけで80g/日のたんぱく質を摂取しようとする...



150g×4枚 程度必要!

実は...

たんぱく質は肉や魚以外にも含まれています



ごはん  
普通盛り

3.8g



牛乳  
200mL

6.6g

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせ、バランスの良い食事を、1日3回摂ることで、必要なたんぱく質の摂取が可能になります!



# STEP3: 日々の食事の栄養バランスを振り返ってみよう

ビタミンやミネラルといった栄養素も摂取していく必要があります。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取できます。

「食事チェック表」を活用してバランスが取れた、食生活を!

I 週目		食べたものに、○をつけましょう!							
食事チェック表		8/1 (月)	8/2 (火)	8/3 (水)	8/4 (木)	8/5 (金)	8/6 (土)	8/7 (日)	
骨や筋肉をつくる	たんぱく質(主菜)								
	魚類	○			○			○	
	肉類		○	○			○		
	卵	○		○		○			
	乳製品		○	○			○	○	
	大豆製品	○						○	
体の調子をよくする	ミネラル(副菜・デザート)								
	野菜きのこ	○							
	海藻	○			○			○	
	芋類		○				○		
	果物		○	○				○	
力や体重の もとになる	脂質					○	○		
	炭水化物(主食)	○	○	○	○	○	○	○	
合計A		6	6	5	4	5	6	6	
体重		61Kg	61Kg	60.5Kg	60Kg	59.5Kg	59.3Kg	60Kg	
								平均B	
									5.4

★縦軸の○の数の合計(1日の合計)をA欄に  
合計Aの平均(月～日の合計÷7)をB欄に  
それぞれ書き込んでください。

◎あなたの平均点Bの判定は?

9~11	その調子で毎日まんべんなく食べよう
5~8	足りなかった食品群を補うよう毎日の食事を工夫してみましょう。
1~4	食生活がかたよっています。色々な食品を食べるようにしましょう。

～使い方～  
毎日、食べた食品に「○」をつけます。  
赤 緑 黄 の3色の食品を、毎日食べるように意識しましょう。  
1週間を通して「○」が偏らないよう、食事を調整してみましょう。  
1日の「○」の合計を算出し(「合計A」に記入)、1週間分の平均を出す(月～日の「合計A」を足して、7で割る)ことで、1週間の栄養バランスを簡単に判定できます。  
体重は毎日確認します。  
1週間で体重の増減±2Kgは要注意!

## 共食 でもっと食事を楽しく!

食事は、なるべく家族や友人と会話を楽しむ「共食」をオススメします。

1人では手を抜きがちな献立の種類も増えやすく、食欲の増進にもつながります。



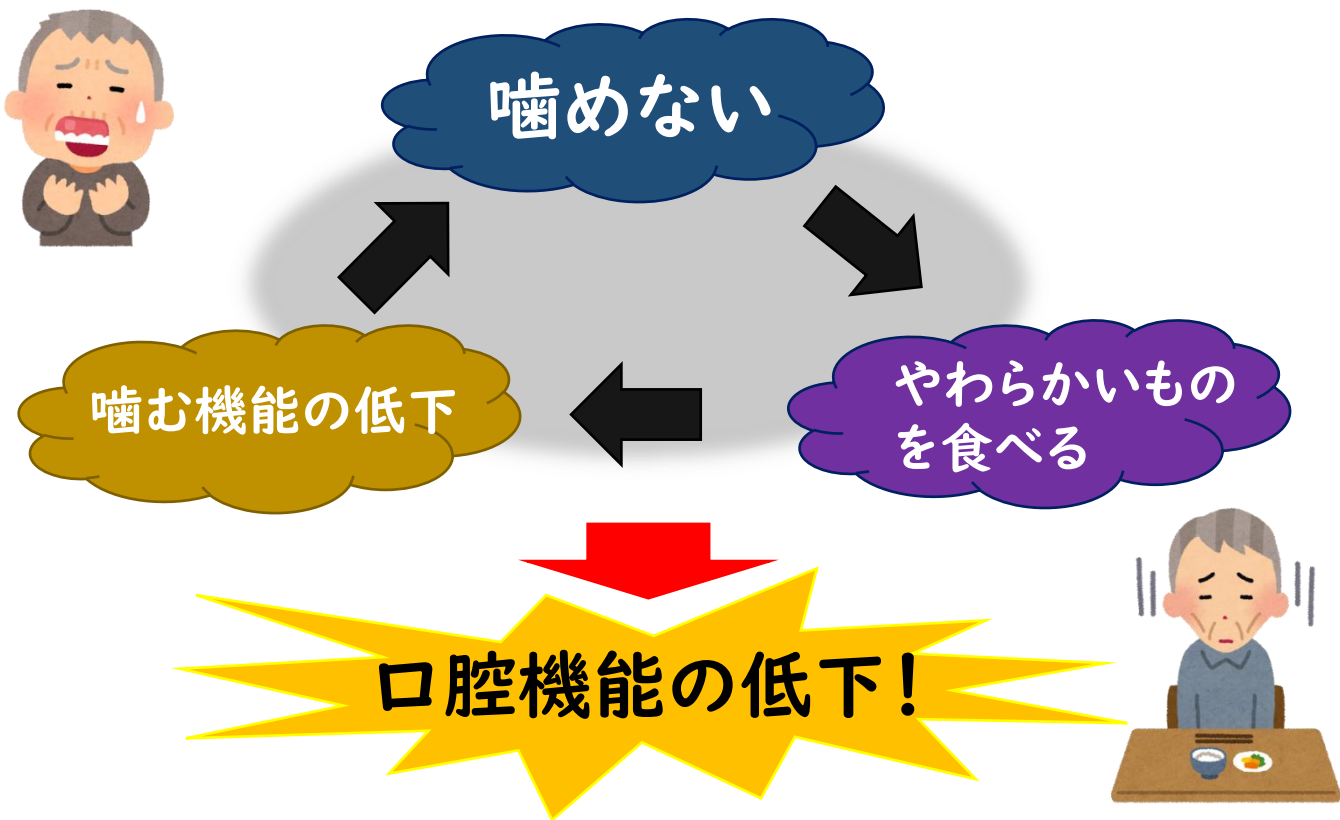
# 口腔



お口の筋肉が弱ってくると、やわらかいものばかり食べてしまい、噛む力がさらに弱まるという負の連鎖に陥りがちです。

健康で充実した生活を送るために、口腔ケアにも目を向けましょう！

## 口腔機能低下の悪循環



日常生活の中でも、こんなことを意識しましょう！



噛みごたえのあるものを食べる

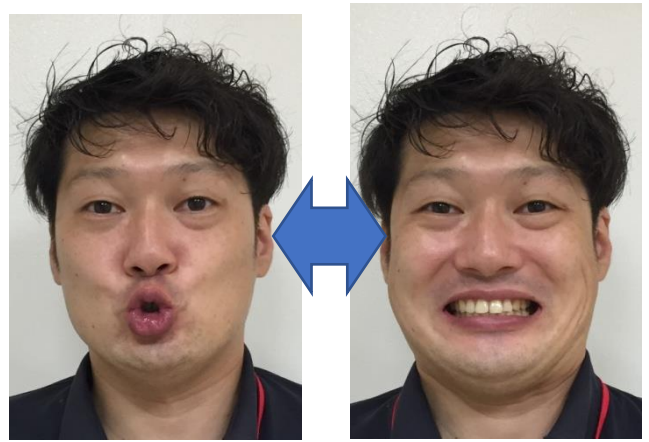


しっかりと声を出す

# 口腔体操

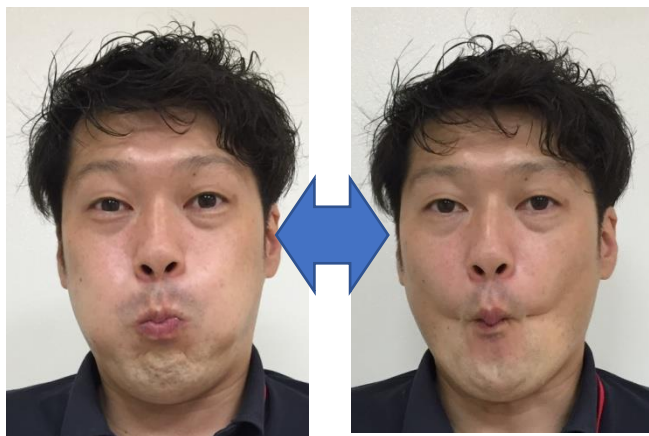
「運動チェック表」を使ってチェック!

食事前の「口腔体操」は、食事中のムセや誤嚥を予防します。  
食べる前に①～④の体操を行い、姿勢を正して食事をしましょう。



① 口を大きく開ける  
⇔ 閉じる  
5回

② ウー、イーの口を繰り返す  
5回



③ 頬を膨らませる  
⇔ すぼめる  
5回

④ 舌を突き出して  
上⇔下  
右⇔左 各5回

# 記入例

ここからは、各表を自分で記入していきます。  
表紙に掲げた「わたしの目標」の達成に向けて、  
日々の生活をセルフマネジメント(自己管理)して  
いきましょう。  
明日の自分を作るのは、あなた自身です!

## 運動チェック表

## ～使い方～

教室で、担当者と  
運動内容を決め  
る

週目		8/1 (月)	8/2 (火)	8/3 (水)	8/4 (木)	8/5 (金)	8/6 (土)	8/7 (日)
運動チェック表								
運動前のストレッチ		—	T	—		T	—	T
	スクワット 10 回 2 セット	F	F	T		—	—	F
	踵上げ 20 回 1 セット	F	T	—		F		T
	1 セット							T
	四つ這い位で行う 体幹筋の強化 10 秒 2 セット	—	—			T	F	—
口腔体操		T	—			T		F
夜のストレッチ		—	—	—		—		—
血圧		105/88	110/87	118/86	128/89	115/82	108/83	116/90
今週の運動のポイント: まずは運動することに慣れましょう								

運動を行った回  
数を「正」の字で  
記入

できれば毎日の  
血圧も記入

「口腔体操」は、  
毎食前に行う

「夜のストレッチ」  
は入浴後～就寝  
までに1回

「運動のポイント」  
は、教室で担当  
者が記入



# 活動チェック表

5週目から使用します

実施した活動を「分」で記録

5 週目

それぞれの活動を行った時間(分)を記録しましょう

活動チェック表	9/5 (月)	9/6 (火)	9/7 (水)	9/8 (木)	9/9 (金)	9/10 (土)	9/11 (日)	1週間の 合計	エクササイズ METs × 時間
入浴 2METs	20分	20分	20分	20分		20分	20分	120分 2時間	4 Ex
調理 2METs								分 時間	Ex
ストレッチ 2.5METs	20分		10分	10分		10分	10分	60分 1時間	2.5 Ex
散歩 3METs		10分		10分		10分		30分 0.5時間	1.5 Ex
買い物 3METs							60分	60分 1時間	3 Ex
体操 3.5METs	30分						10分	70分 時間	3.5 Ex
掃除 3.5METs		20分		20分		20分		60分 1時間	3.5 Ex
洗濯干し 4METs			20分		20分		20分	60分 1時間	4 Ex
草むしり 4.5METs								分 時間	Ex
花の水遣り 2.5METs	5分	5分	5分	5分	5分	5分		30分 0.5時間	1.25 Ex
ギターを弾く 2METs							30分	30分 0.5時間	1 Ex
読書 1.5METs	30分				30分			60分 1時間	1.5 Ex
METs								分 時間	Ex
METs								分 時間	Ex
1週間の合計のエクササイズを記入 23Ex以上を目指しましょう!									25.75 Ex

1週間の活動の合計を「分」で記入

合計した「分」を60で割って、「時間」に(端数は四捨五入)

活動した「時間」に、それぞれの活動ごとの「METs」をかけて、「Ex(エクササイズ)」を算出例)  
 $3.5\text{METs} \times 1\text{時間} = 3.5\text{Ex}$

記入例

自分だけの活動も記入「METs」は、担当者が伝える

※計算が複雑なので、活動した「分」を記録するだけでもOKです!

1週間の「Ex(エクササイズ)」の合計を記入

# 食事チェック表



「栄養」のSTEP3を参照

# 水分補給チェック表

4週目まで使用します

## ～使い方～

コップ(200mlくらいを想定)に1杯の水分、もしくは半分の水分を摂取した場合に記入してってください。

毎日、「1500ml」程度の摂取を目指しましょう!

※心疾患や腎疾患のある方は、医師が定めた摂取量の上限を守ってください。

水分補給チェック表	8/1 (月)	8/2 (火)	8/3 (水)	8/4 (木)	8/5 (金)	8/6 (土)	8/7 (日)
①起床時					1/2		
②朝食時							
③10時							
④昼食時							
⑤3時	1/2						
⑥夕食時							
⑦入浴前後	1/2					1/2	
⑧就寝時		1/2			1/2		
合計	7	6	1/2	7	6	1/2	8

# ひとこと日記&感想

その日のできごとを教えてください。出かける機会や用事が増えるとイイですね!

1 週目	ひとこと日記 今日どのように過ごしましたか?
8/1 (月)	教室で疲れたのか、昼からはぐっすり昼寝をした。
8/2 (火)	犬の散歩に朝・夕と付き合う。歩き過ぎたのか、少し膝が痛い。
8/3 (水)	
8/4 (木)	
8/5 (金)	
8/6 (土)	昔の友人から久々の電話。当時の話で1時間くらい盛り上がる。
8/7 (日)	妻と買い物に出かける。懐メロのCDを特売で購入。
1週間を振り返っての感想	
何十年ぶりに運動をしたように思う。教室の翌日、その翌日と足が痛かったが、足の痛みが治まると、前よりも楽に歩けるようになってきた気がする。これから続けられるか、少し心配。	
目標に向けて、現在は山の何合目?	教室での運動はどうでした?
2 / 10 合目	物足りない ちょうどよい きつかった
担当者より一言	
久しぶりの運動と言われる割には、順調な滑り出しですね。ご自分のペースで、できる範囲から続けていきましょう!	

1週間を振り返っての感想を教えてください。一言でも構いません。

教室での運動の疲れ具合を教えてください。

現在の目標達成度を10段階で自己評価

教室で担当者が記入



目標達成に向けてもうワンポイント！  
家族や友人など、あなたの身近な人に、あなたの  
目指す生活を伝えて、応援してもらいましょう。  
開始時、1か月後、2ヶ月後、3か月後と、誰かと一  
緒に、目標について振り返ってみましょう！





家族や友人からのメッセージ



スタッフからのメッセージ













行った回数を「正」で書いてください(朝・昼・晩で取り組みましょう)

運動チェック表	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
運動前のストレッチ 							
口腔体操 							
夜のストレッチ 							
血圧 	/	/	/	/	/	/	/

今週の運動のポイント:

## 食べたものに、○をつけましょう!

食事チェック表		/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
骨や筋肉をつくる	たんぱく質(主菜)	魚類 						
		肉類 						
		卵 						
		乳製品 						
		大豆製品 						
体の調子をよくする	ミネラル・ビタミン・食物繊維 (副菜・デザート)	野菜 きのこ 						
		海藻 						
		芋類 						
		果物 						
もともと体重的	脂質 (炭水化物)	油 バター 						
		飯、麺 パン 						
合計A								平均B
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

★縦軸の○の数の合計(1日の合計)をA欄に

合計Aの平均(月～日の合計÷7)をB欄に

それぞれ書き込んでください。

◎あなたの平均点Bの判定は?

9~11	その調子で毎日まんべんなく食べましょう
5~8	足りなかった食品群を補うよう毎日の食事を工夫してみましょう。
1~4	食生活がかたよっています。色々な食品を食べるようにしましょう。



## 毎回コップ1杯の水分をとりましょう!

※コップ1杯を1、半分であれば1/2と記入し、合計欄に1日の合計を記入してください。

水分補給チェック表	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
①起床時							
②朝食時							
③10時							
④昼食時							
⑤3時							
⑥夕食時							
⑦入浴前後							
⑧就寝時							
合計							

## お口のケアにも取り組みましょう!

取り組んだものに○をつけましょう



口腔ケアチェック表	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
歯みがき(朝)							
歯みがき(昼)							
歯みがき(夜)							
歯間ブラシ 糸ようじの使用							
唾液腺 マッサージ							



ひとこと日記 今日どのように過ごしましたか？

/ (月)	
/ (火)	
/ (水)	
/ (木)	
/ (金)	
/ (土)	
/ (日)	

1週間を振り返っての感想

目標に向けて、現在は山の何合目？

/ 10合目



教室での運動はどうでした？

※あてはまるものを○で囲ってください



物足りない



ちょうどよい

きつかった



担当者より一言



# 1か月目の振り返り



家族や友人からのメッセージ





スタッフからのメッセージ



自分から自分へメッセージ












行った回数を「正」で書いてください(朝・昼・晩で取り組みましょう)

運動チェック表	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
運動前のストレッチ 							
口腔体操 							
夜のストレッチ 							
血圧 	/	/	/	/	/	/	/

今週の運動のポイント:

## 食べたものに、○をつけましょう!

食事チェック表		/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
骨や筋肉をつくる	たんぱく質(主菜)	魚類 						
		肉類 						
		卵 						
		乳製品 						
		大豆製品 						
体の調子をよくする	ミネラル・ビタミン・食物繊維 (副菜・デザート)	野菜 きのこ 						
		海藻 						
		芋類 						
		果物 						
もともと体重的になる	脂質 (炭水化物)	油 バター 						
		飯、麺 パン 						
合計A								平均B
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

★縦軸の○の数の合計(1日の合計)をA欄に

合計Aの平均(月～日の合計÷7)をB欄に

それぞれ書き込んでください。

◎あなたの平均点Bの判定は?

9~11	その調子で毎日まんべんなく食べましょう
5~8	足りなかった食品群を補うよう毎日の食事を工夫してみましょう。
1~4	食生活がかたよっています。色々な食品を食べるようにしましょう。

それぞれの活動を、行った時間(分)を記録しましょう

活動チェック表	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	1週間の合計	エクササイズ METs × 時間
入浴 2METs 								分 ----- 時間	Ex
調理 2METs 								分 ----- 時間	Ex
ストレッチ 2.5METs 								分 ----- 時間	Ex
散歩 3METs 								分 ----- 時間	Ex
買い物 3METs 								分 ----- 時間	Ex
体操 3.5METs 								分 ----- 時間	Ex
掃除 3.5METs 								分 ----- 時間	Ex
洗濯干し 4METs 								分 ----- 時間	Ex
草むしり 4.5METs 								分 ----- 時間	Ex
METs								分 ----- 時間	Ex
METs								分 ----- 時間	Ex
METs								分 ----- 時間	Ex
METs								分 ----- 時間	Ex
METs								分 ----- 時間	Ex

1週間の合計のエクササイズを記入  
23Ex以上を目指しましょう!



Ex



ひとこと日記 今日どのように過ごしましたか？

/ (月)	
/ (火)	
/ (水)	
/ (木)	
/ (金)	
/ (土)	
/ (日)	

1週間を振り返っての感想

目標に向けて、現在は山の何合目？

/ 10合目



教室での運動はどうでした？

※あてはまるものを○で囲ってください



物足りない



ちょうどよい

きつかった



担当者より一言



# 2か月目の振り返り



家族や友人からのメッセージ



スタッフからのメッセージ



自分から自分へメッセージ



行った回数を「正」で書いてください(朝・昼・晩で取り組みましょう)

運動チェック表	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
運動前のストレッチ 							
口腔体操 							
夜のストレッチ 							
血圧 	/	/	/	/	/	/	/












生活の中で実施できそうな活動(例:散歩、庭掃除)を追加し、  
目標に向けてよりステップアップ!!



今週の運動のポイント:



## 食べたものに、○をつけましょう!

食事チェック表		/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
骨や筋肉をつくる	たんぱく質(主菜)	魚類 						
		肉類 						
		卵 						
		乳製品 						
		大豆製品 						
体の調子をよくする	ミネラル・ビタミン・食物繊維 (副菜・デザート)	野菜 きのこ 						
		海藻 						
		芋類 						
		果物 						
もともと体重的になる	脂質 (炭水化物)	油 バター 						
		飯、麺 パン 						
合計A								平均B
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

★縦軸の○の数の合計(1日の合計)をA欄に

合計Aの平均(月～日の合計÷7)をB欄に

それぞれ書き込んでください。

◎あなたの平均点Bの判定は?

9~11	その調子で毎日まんべんなく食べましょう
5~8	足りなかった食品群を補うよう毎日の食事を工夫してみましょう。
1~4	食生活がかたよっています。色々な食品を食べるようにしましょう。

それぞれの活動を、行った時間(分)を記録しましょう

活動チェック表	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	1週間の合計	エクササイズ METs × 時間
入浴 2METs 								分 ----- 時間	Ex
調理 2METs 								分 ----- 時間	Ex
ストレッチ 2.5METs 								分 ----- 時間	Ex
散歩 3METs 								分 ----- 時間	Ex
買い物 3METs 								分 ----- 時間	Ex
体操 3.5METs 								分 ----- 時間	Ex
掃除 3.5METs 								分 ----- 時間	Ex
洗濯干し 4METs 								分 ----- 時間	Ex
草むしり 4.5METs 								分 ----- 時間	Ex
METs								分 ----- 時間	Ex
METs								分 ----- 時間	Ex
METs								分 ----- 時間	Ex
METs								分 ----- 時間	Ex
METs								分 ----- 時間	Ex

1週間の合計のエクササイズを記入  
23Ex以上を目指しましょう!

Ex



ひとこと日記 今日どのように過ごしましたか？

/ (月)	
/ (火)	
/ (水)	
/ (木)	
/ (金)	
/ (土)	
/ (日)	

1週間を振り返っての感想

目標に向けて、現在は山の何合目？

/ 10合目



教室での運動はどうでした？

※あてはまるものを○で囲ってください



物足りない



ちょうどよい

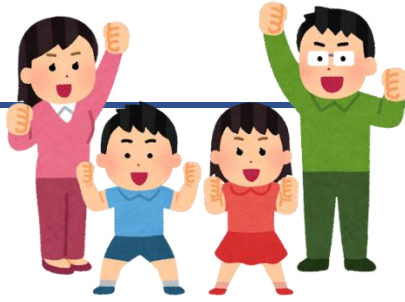
きつかった



担当者より一言



# 卒業時の振り返り



家族や友人からのメッセージ



スタッフからのメッセージ



自分から自分へメッセージ

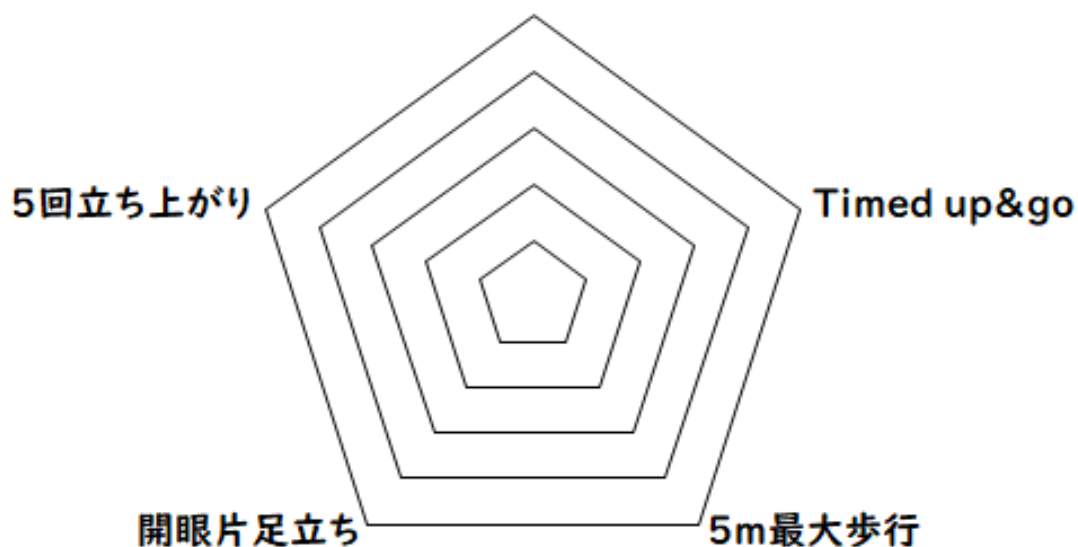


# 体力測定記録

実施日 年 月 日

種目	握力	Timed up&go	5m最大歩行	片足立ち上がり	5回立ち上がり
記録					
得点					

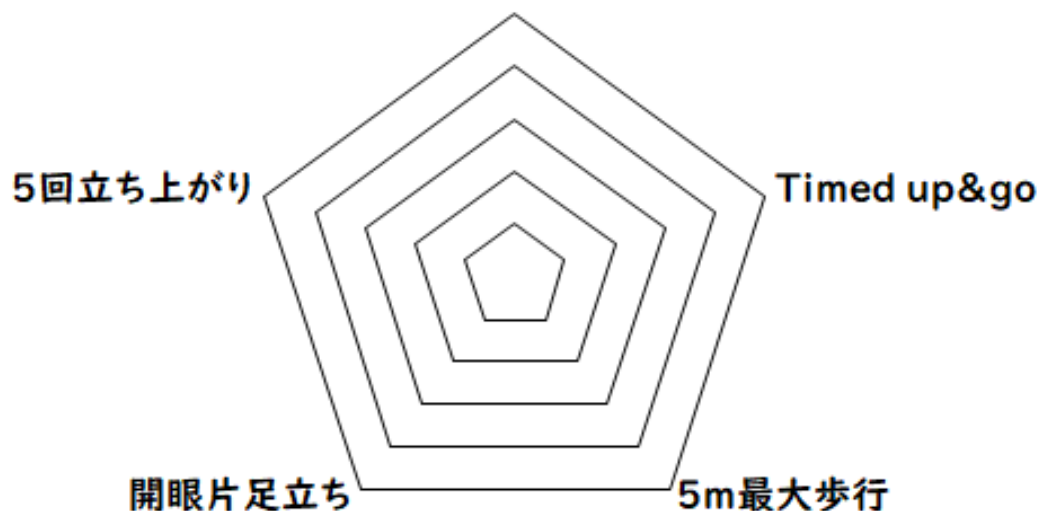
握力



実施日 年 月 日

種目	握力	Timed up&go	5m最大歩行	片足立ち上がり	5回立ち上がり
記録					
得点					

握力





**本当にお疲れ様でした。  
これからもあなたなりのセルフ  
マネジメントを続けて下さい！**

