

日常生活においての目標を立てて、実践しよう！



まひのある手足を使って、
ご自身で毎日続けられるリハビリメニューを立てます。
まずは3か月を目標に、実践できた日は○をつけましょう。

リハビリメニュー

例：肩と肘のストレッチ 1日15回 机ふき 1日10回 など

1か月目

	月	火	水	木	金	土	日
1週目							
2週目							
3週目							
4週目							
5週目							

2か月目

	月	火	水	木	金	土	日
1週目							
2週目							
3週目							
4週目							
5週目							

3か月目

	月	火	水	木	金	土	日
1週目							
2週目							
3週目							
4週目							
5週目							