



ご自宅でできる体操 実施記録



記入例

	5月 1日	5月 2日	5月 3日	5月 4日	5月 5日	5月 6日	5月 7日
血圧	126/80	124/76	130/82	142/90	136/82	/	/
脈拍	76	70	75	82	76		
嵐丸くん体操	○		○				
体操 1	○	○	○	○	○		
体操 2	○	○			○		
体操 3		○					
体操 4		○					
体操 5		○					
体操 6			○				
体操 7	○						

この日は血圧が普段よりも高いので、深呼吸のみ行う。

ご自身のペースで、無理をしないことが大切です！
行った体操にチェックをして、日々の記録としてお使いください。

