

UNDO KIROKU

運動記録手帳

notebook

監修：大阪回生病院 検診センター部長 岩崎 誠 先生

記入開始日

年 月 日 ~

記入終了日

年 月 日



氏 名	
生 年 月 日	年 月 日生 (才)
住 所 (自 宅)	〒 -
電 話 番 号	()
緊 急 時 連 絡 先	
血 液 型	

医 療 機 関 名	
担 当 医 師 名	
電 話 番 号	()



生活習慣病の運動療法

■生活習慣病とは

食生活や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が関連した疾患を「生活習慣病」と言い、代表的なものに「肥満」「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」があります。

放置すると「動脈硬化」「心臓病・脳卒中」など生命を脅かす疾患に繋がりますので、決められたお薬を服用すると共に、食事療法や運動療法などを取り入れて、生活習慣の改善に努めましょう。

■運動療法を始める前に

必ず医師の診察を受けて、ご自身に適切な運動量を確認しましょう。疾患の状態によっては、運動療法が適さない場合もあり、不適切な運動を行うと逆効果になるかも知れません。

また、次のような症状が見られた時は、運動を控えるようにしてください。



- 胸痛、動悸、息切れ、めまい、失神など
- 腰痛、関節痛など
- 心臓病、腎臓病、肝臓病など
- 肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などが重症



けが予防のために、運動前に血圧などの値や体調を管理し、ウォーミングアップを必ず行うことが大切です。

また、運動中はいつもと違う症状や疲れに注意し、水分摂取を心がけます。運動後はクールダウンをしっかりと行いましょう。





■おすすめの運動

酸素を消費しながら行う有酸素運動が効果的です。運動中は無理をせず、息が弾む程度の強さを目安にしましょう。

【ウォーキング(速歩)】

誰でも手軽に無理せずできる運動がウォーキングです。
1日1万歩が目標ですが、初めは毎日+1000歩から徐々に歩数を増やしましょう。

運動前に準備したいもの
ウォーキングシューズ、
歩数計、血圧計、体重計



【水泳・水中歩行】



【サイクリング】



【体操】



■避けたほうがよい運動

息を詰めて行うような運動(無酸素運動)や足腰に負担となる運動は、運動療法に適しません。

【筋力トレーニング】



【激しい球技】



【エアロビクス】



疾患別運動療法のポイント



肥満

食事療法による減量と共に、運動療法による筋肉量の増加、基礎代謝UPなどで太りにくい体質を作ることが重要です。

生活習慣を改善して、肥満に関連する病気(高血圧や脂質異常症、糖尿病など)を予防しましょう。



高血圧

息を詰めて行う無酸素運動や勝敗を争うスポーツは血圧が上がって危険です。中程度(ややきつい)の有酸素運動がすすめられます。

運動する際は、1週間に1回まとめて長時間行うよりも、1日30分以上無理せず毎日続けると、血圧低下に効果的です。



脂質異常症

動脈硬化性の疾患がなければ、有酸素運動を中心に、1日30分以上、週3回以上を目指します。また、適正体重を確認し、維持することが動脈硬化の予防のためにも重要です。



糖尿病

食後1~2時間後に行うと食後の血糖上昇が抑えられます。急激な運動は避けて、開始時はゆっくりとスピードを上げ、終了時はゆっくりとスピードを下げるように心がけましょう。



あなたの運動目標は？

主治医の先生と相談して、具体的な運動目標を決めましょう。
また、本手帳に実施した運動を記録して、ご自身の変化を楽しみながら運動を続けていきましょう。

■ **運動目標** 例) 1日8,000歩以上歩く など

※運動は1回20分以上まとめてやらなくても、細切れの運動でも効果があります。

(参考) 運動で消費する体重別エネルギー量

	ウォーキング (速歩)	水 泳	自 転 車 (軽い負荷)
運動時間	10分	10分	20分
50kg	25kcal	60kcal	55kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal

厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)」

■運動の記録方法

次のページから、実施した運動を記録していきましょう。体重や血圧などの変化も一緒に記録することで、運動による改善効果が観察できます。

主に実施する運動メニューを決めて、結果を運動①に記録します。記入した結果をもとにグラフを作成しましょう。(目盛りは運動内容に合わせてご記入ください)

運動①以外に実施した運動は、運動②・③の欄に記録しましょう。

体重のグラフを作成して、変化を確認しましょう。(目盛りは体重に合わせてご記入ください)

体調の変化や、気になることなども書きましょう。

日付(日) (曜日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)
天気			
運動① 歩き	6283	5044	7372
運動②	ラジオ体操	ラジオ体操	
運動③		プールで 歩く20分	
体重(kg)	85.2	85.8	84.8
体脂肪率(%)	28.0	28.6	27.9
腹囲(cm)	91.0	91.0	90.5
血圧(mmHg)	130/82	138/83	126/80
脈拍(回/分)	72	75	70
特記事項		体調 良い	

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運 動 ①
							運 動 ②
							運 動 ③
							体 重(kg)
							体 脂 肪 率 (%)
							腹 囲(cm)
/	/	/	/	/	/	/	血 圧(mmHg)
							脈 拍(回/分)
							特 記 事 項



年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気							
運動①							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運動①
							運動②
							運動③
							体重(kg)
							体脂肪率 (%)
							腹囲(cm)
/	/	/	/	/	/	/	血圧(mmHg)
							脈拍(回/分)
							特記事項

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運 動 ①
							運 動 ②
							運 動 ③
							体 重 (kg)
							体 脂 肪 率 (%)
							腹 囲 (cm)
/	/	/	/	/	/	/	血 圧 (mmHg)
							脈 拍 (回/分)
							特 記 事 項

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運 動 ①
							運 動 ②
							運 動 ③
							体 重 (kg)
							体 脂 肪 率 (%)
							腹 囲 (cm)
/	/	/	/	/	/	/	血 圧 (mmHg)
							脈 拍 (回/分)
							特 記 事 項

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運 動 ①
							運 動 ②
							運 動 ③
							体 重 (kg)
							体 脂 肪 率 (%)
							腹 囲 (cm)
/	/	/	/	/	/	/	血 圧 (mmHg)
							脈 拍 (回/分)
							特 記 事 項

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運 動 ①
							運 動 ②
							運 動 ③
							体 重 (kg)
							体 脂 肪 率 (%)
							腹 囲 (cm)
/	/	/	/	/	/	/	血 圧 (mmHg)
							脈 拍 (回/分)
							特 記 事 項

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天気
							運動①
							運動②
							運動③
							体重(kg)
							体脂肪率 (%)
							腹囲(cm)
/	/	/	/	/	/	/	血压(mmHg)
							脈拍(回/分)
							特記事項

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運 動 ①
							運 動 ②
							運 動 ③
							体 重 (kg)
							体脂肪率 (%)
							腹 囲 (cm)
/	/	/	/	/	/	/	血 圧 (mmHg)
							脈 拍 (回/分)
							特 記 事 項

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
.....							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
.....							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天気
							運動 ①
						
							運動 ②
							運動 ③
							体重(kg)
						
							体脂肪率 (%)
							腹囲(cm)
/	/	/	/	/	/	/	血圧(mmHg)
							脈拍(回/分)
							特記事項



年

月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							

.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
運動②							
運動③							
体重(kg)							

.....							
.....							
.....							
.....							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運 動 ①
							運 動 ②
							運 動 ③
							体 重 (kg)
							体 脂 肪 率 (%)
							腹 囲 (cm)
/	/	/	/	/	/	/	血 圧 (mmHg)
							脈 拍 (回/分)
							特 記 事 項

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運 動 ①
							運 動 ②
							運 動 ③
							体 重 (kg)
							体 脂 肪 率 (%)
							腹 囲 (cm)
/	/	/	/	/	/	/	血 圧 (mmHg)
							脈 拍 (回/分)
							特 記 事 項

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運 動 ①
							運 動 ②
							運 動 ③
							体 重(kg)
							体脂肪率 (%)
							腹 囲(cm)
/	/	/	/	/	/	/	血 圧(mmHg)
							脈 拍(回/分)
							特 記 事 項



年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気							
運動①							
.....							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
.....							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

年 月



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	日付(日) (曜日)
							天 気
							運 動 ①
							運 動 ②
							運 動 ③
							体 重 (kg)
							体 脂 肪 率 (%)
							腹 囲 (cm)
/	/	/	/	/	/	/	血 圧 (mmHg)
							脈 拍 (回/分)
							特 記 事 項

年 月

実施した運動を記録しましょう

日付(日) (曜日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
天気	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
運動①							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
運動②							
運動③							
体重(kg)							
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							
体脂肪率 (%)							
腹囲(cm)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍(回/分)							
特記事項							

薬局・医療機関名