

# 甲賀流忍法 暮らしのリハビリノート 活用術！！

リハビリテーションとは、機能回復訓練だけではなく、住み慣れた地域でその人らしく暮らしていくためのすべての活動を含みます。その中で、いきいきと生活を送るために日頃の健康づくりも大切です。体力づくりのお役立ちに「リハビリノート」を活用してみませんか。

## リハビリノートってご存じですか？

リハビリノートは運動の習慣化を図る目的で作られています。日付・曜日を記入し、その日に行った運動内容を記録しましょう。

## 運動を習慣化するための工夫

### ①目標を持ちましょう！

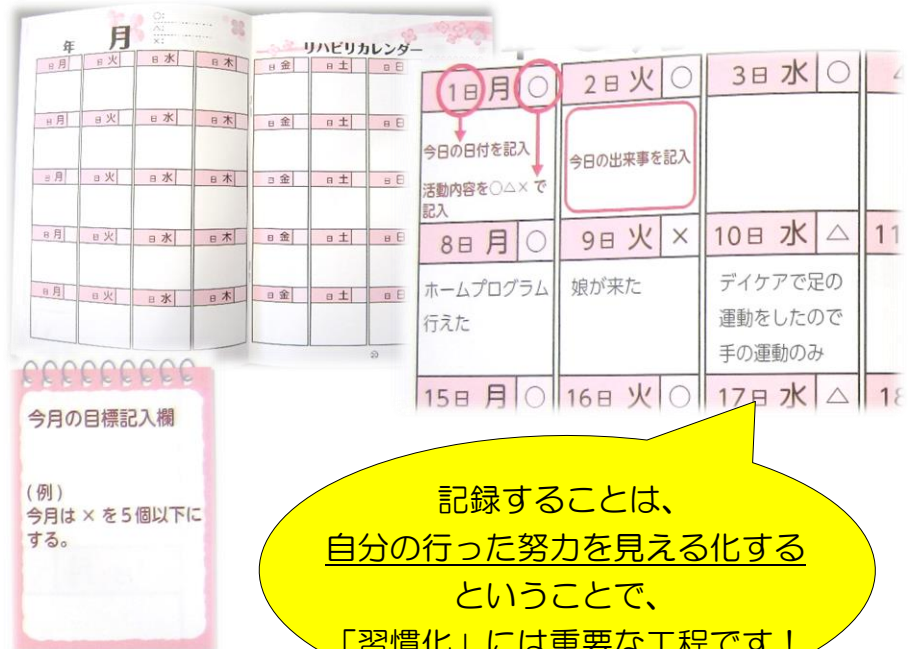
「15分間程度の散歩ができるようになる」「スクワット20回を週に3回する」など。数値化すれば、達成できたか確認しやすいです。

### ②記録しましょう！

運動の内容や時間を記録しましょう。そのほか、血圧や気になる点を記入しておく、体調の変化がわかりやすいです。

### ③振り返りましょう！

振り返ることで、自分の努力が確認できます。1か月、3か月・・・と継続できたら、自分へのご褒美を考えてみていいでしょう。



## 記録することでやる気スイッチオン！！

「習慣化」できない原因は、目標があっても成果を感じられずやる気が下がり、行動することをやめてしまうからです。ただ漠然と努力するのではなく、どれくらい頑張ったのか・どれくらい目標に近づいているのかを確認することでやる気がアップします。

## まずは、使ってみよう！！

ご興味のある方は、ぜひ一度使ってみてください。

受け取り方法・ご質問などは、下記までお気軽にお問い合わせください。

- 受け取り場所・お問い合わせ先

各地域包括支援センター・甲賀市役所長寿福祉課・甲賀市立みなくち診療所