

自宅で出来る！おうちリハビリ！



<運動量の目標値>

65歳未満

65歳以上

全年代共通

1日
60分

1日
40分

1週間
150分

リハビリ
1回分！

「おうちリハビリ」は上半身・下半身・有酸素運動が各20分です。

下表は ○ を20分として各運動を実施したら、塗り潰しましょう→ ●



1日1~2個、1週間で7~8個が目標です！
1週間ごとに ● の個数を数えましょう！

<1週目>

<2週目>

	月	火	水	木	金	土	日
上半身	○	○	○	○	○	○	○
下半身	○	○	○	○	○	○	○
有酸素	○	○	○	○	○	○	○

	月	火	水	木	金	土	日
上半身	○	○	○	○	○	○	○
下半身	○	○	○	○	○	○	○
有酸素	○	○	○	○	○	○	○

<3週目>

<4週目>

	月	火	水	木	金	土	日
上半身	○	○	○	○	○	○	○
下半身	○	○	○	○	○	○	○
有酸素	○	○	○	○	○	○	○

	月	火	水	木	金	土	日
上半身	○	○	○	○	○	○	○
下半身	○	○	○	○	○	○	○
有酸素	○	○	○	○	○	○	○