



最新版

狭窄症克服日記

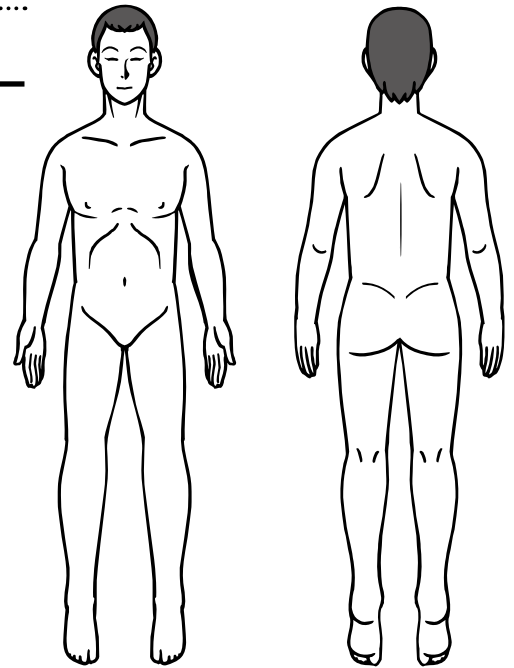
年

月

毎日の
目標

①
.....
②

症状チェック



● どこが、どのように痛むか？

● どこが、どのようにしびれるか？

● 痛みやしびれが強くなる姿勢は？

● 痛みやしびれがらくになる姿勢は？

● 続けて歩ける距離は？ メートル

● 排尿・排便障害の有無は？ (有・無)

● 会陰部のほてりの有無は？ (有・無)

記入のしかた

痛む部分 × しびれる部分 /////
ほてり ◎ 排尿・排便障害 △

日	曜日	天気	気温	症状について						合計	目標	メモ
1				痛み	1 2 3 4 5	跛行	1 2 3 4 5	点	①			
				しびれ	1 2 3 4 5	ストレス	1 2 3 4 5				②	
2				痛み	1 2 3 4 5	跛行	1 2 3 4 5	点	①			
				しびれ	1 2 3 4 5	ストレス	1 2 3 4 5				②	
3				痛み	1 2 3 4 5	跛行	1 2 3 4 5	点	①			
				しびれ	1 2 3 4 5	ストレス	1 2 3 4 5				②	
4				痛み	1 2 3 4 5	跛行	1 2 3 4 5	点	①			
				しびれ	1 2 3 4 5	ストレス	1 2 3 4 5				②	
5				痛み	1 2 3 4 5	跛行	1 2 3 4 5	点	①			
				しびれ	1 2 3 4 5	ストレス	1 2 3 4 5				②	
6				痛み	1 2 3 4 5	跛行	1 2 3 4 5	点	①			
				しびれ	1 2 3 4 5	ストレス	1 2 3 4 5				②	
7				痛み	1 2 3 4 5	跛行	1 2 3 4 5	点	①			
				しびれ	1 2 3 4 5	ストレス	1 2 3 4 5				②	
8				痛み	1 2 3 4 5	跛行	1 2 3 4 5	点	①			
				しびれ	1 2 3 4 5	ストレス	1 2 3 4 5				②	
9				痛み	1 2 3 4 5	跛行	1 2 3 4 5	点	①			
				しびれ	1 2 3 4 5	ストレス	1 2 3 4 5				②	
10				痛み	1 2 3 4 5	跛行	1 2 3 4 5	点	①			
				しびれ	1 2 3 4 5	ストレス	1 2 3 4 5				②	

(コピーして毎月使いましょう)