



最新版

狭窄症克服日記

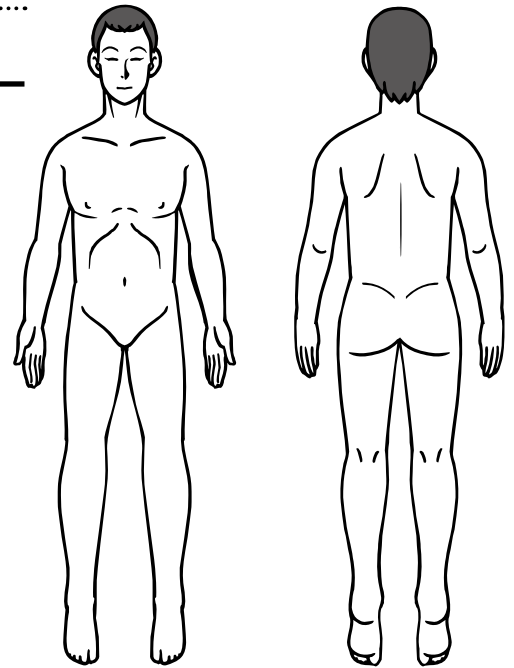
年

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 ②	
				しびれ	1	2	3	4	5	ストレス	1	2	3	4	5			
2				痛み	1	2	3	4	5	跛行	1	2	3	4	5	点	① ②	
				しびれ	1	2	3	4	5	ストレス	1	2	3	4	5			
3				痛み	1	2	3	4	5	跛行	1	2	3	4	5	点	① ②	
				しびれ	1	2	3	4	5	ストレス	1	2	3	4	5			
4				痛み	1	2	3	4	5	跛行	1	2	3	4	5	点	① ②	
				しびれ	1	2	3	4	5	ストレス	1	2	3	4	5			
5				痛み	1	2	3	4	5	跛行	1	2	3	4	5	点	① ②	
				しびれ	1	2	3	4	5	ストレス	1	2	3	4	5			
6				痛み	1	2	3	4	5	跛行	1	2	3	4	5	点	① ②	
				しびれ	1	2	3	4	5	ストレス	1	2	3	4	5			
7				痛み	1	2	3	4	5	跛行	1	2	3	4	5	点	① ②	
				しびれ	1	2	3	4	5	ストレス	1	2	3	4	5			
8				痛み	1	2	3	4	5	跛行	1	2	3	4	5	点	① ②	
				しびれ	1	2	3	4	5	ストレス	1	2	3	4	5			
9				痛み	1	2	3	4	5	跛行	1	2	3	4	5	点	① ②	
				しびれ	1	2	3	4	5	ストレス	1	2	3	4	5			
10				痛み	1	2	3	4	5	跛行	1	2	3	4	5	点	① ②	
				しびれ	1	2	3	4	5	ストレス	1	2	3	4	5			

(コピーして毎月使いましょう)