

|  |  |
| --- | --- |
| 動画視聴報告書 | |
|  |  |
| 名前・所属 | ・ |
| 視聴終了日 | 年　　　　月　　　　日 |
| テーマ | 透析運動療法のメニューの例：透析室でも、ご自宅でも |
| 視聴動画 | 1.股関節・お尻のストレッチング  　2.座位で行うレッグレイズ  　3.座位で行うレッグエクステンション  　4.立位で行うヒップアブダクション  5.透析中に行うウォーミングアップとレジスタンス運動 |
| 学んだこと |  |
| 実践してみようと思うこと |  |