

|  |
| --- |
| 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 | 　 |