

|  |
| --- |
| 動画視聴報告書 |
|  |  |
| 名前・所属 | 　　　　　　　　　　　　　　・ |
| 視聴終了日 | 　　　　　　年　　　　月　　　　日 |
| テーマ | 透析患者さんもできる上半身のストレッチングとレジスタンス運動～指導のポイントも合わせて〜 |
| 視聴動画 | [ ] 　1.胸部のストレッチング[ ] 　2.体幹の前屈・伸展運動[ ] 　3.ベントオーバーサイド/フロントレイズ[ ] 　4.体幹の側屈・回旋運動 |
| 学んだこと | 　 |
| 実践してみようと思うこと | 　 |