

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |  |