

|  |
| --- |
| 動画視聴報告書 |
|  |  |
| 名前・所属 | 　　　　　　　　　　　　　　・ |
| 視聴終了日 | 　　　　　　年　　　　月　　　　日 |
| テーマ | 透析患者さんにもできる下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.ふくらはぎのストレッチング[ ] 　2.腿の裏側～お尻の外側のストレッチング[ ] 　3.腿の前側のストレッチング[ ] 　4.座位で行うヒールレイズ・トウレイズ[ ] 　5.立位で行うヒールレイズ・トウレイズ[ ] 　6.立位で行うレッグレイズ[ ] 　7.座位で行うヒップアダクション[ ] 　8.起立着席運動[ ] 　9.階段で行う昇降運動 |
| 学んだこと | 　 |
| 実践してみようと思うこと | 　 |