

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