

自己評価チェックシート			
① 主訴を明確にする			
・痛みや不調があることで困っていることは何ですか？ 思いつく限り記載してください。			
(記入例) ・歩くときに膝が痛い			
・階段を降りるときの膝の痛み			
・膝を曲げてしゃがむと痛い			
・ゴルフをしたときの腰の痛み			
② 長期目標をきめる			
・症状が改善したときに一番やりたいことは何ですか？			
(記入例) ・痛みなくラウンドしたい			
③ 目的を明確にする			
・10年後、どんな状態でいたいですか？			
(記入例) ・健康で今まで通り動ける体でいたい			
④ 上記の理由は			
(記入例) ・家族に迷惑をかけたくないから			
⑤ ウェアブル端末やアプリを使って3大原則を記録する			
・活動量を記録する			
・睡眠の状態を記録			
・食事を記録する			