

1ヶ月の目標設定

前回の Chapter9 の進捗状況の検証で把握した 自分の実践ペースや力量

腰のヘルニアのストレッチ：25分程度

腱鞘炎のストレッチ：15～20分程度

※腰のヘルニアのストレッチと腱鞘炎のストレッチは毎日実践して、
1日平均40～50分ぐらいの時間である。

腰と手共にまだ薬で痛みを抑えながらになるが、
動かすのが困難だった状態から、少し動かせるようになった。

整体整骨や体の仕組みやストレッチングの学習は、不定期に行なっている。

1ヶ月の数値目標と設定過程

今後も仕事が終わる夕方にストレッチングを行なう時間を
しっかりと40～50分ぐらい確保していく。

そして、整体整骨や体の仕組みやストレッチングの知識が深まるにつれて、
ストレッチの内容を改善するために、若干変更・追加の可能性はあるものの、
現段階では症状が改善傾向であることから、
基本的にはストレッチの内容が固定されるので、実践ペースも固定になる。

したがって、上に記載したペースで、
1ヵ月後に現実的に可能な目標を考えてみる。

今のところ、まだ日常生活においては、痛みが強いときには
手助けが必要なのが現状である。

そこで、腰については、
日常生活が普通に送れる程度に体を動かせるようにする。
そして、手についても、日常生活に必要な動作をできるようにし、
手助けなしでこなせられるようにするのが現実的な目標になる。