

1 週間の実践計画(計画策定過程)

1ヶ月の目標

- ・日常生活が普通に送れる程度に体を動かせるように腰のヘルニアを改善していく。
- ・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、腱鞘炎を改善していく。

今週も先週と同様に仕事が終わる夕方にストレッチを行なう時間を1日平均40～50分ぐらい確保できる。

1 週間の目標と実践計画

したがって、今週も先週と同じ
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
を毎日行なっていく。

そして、腰については、
先週は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ので、
今週は歩行が安定するぐらいに腰の動きを改善していきたい。

手については、現在は少し動かせる程度であるので、
手首をひねったりする動作は難しいが、1ヶ月で手助けなしで日常生活できるようにしたいので、引き続き腱鞘炎を改善していき、
とりあえず手首をひねらずに持てる負担の軽い物を
持つのにチャレンジしていきます。