

目標達成期限の設定

(1)今実践している取り組み・事業の全体像の把握

スポーツ・アウトドアができるようにストレッチを行ない、腰のヘルニアや腱鞘炎を解消していく。

スポーツ・アウトドアをできるようにするには痛み止めの薬に頼らないようにする必要がある。

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。

そして、ネットや教材等で学んだ

整体整骨や体の仕組みやストレッチの知識をふまえると、ストレッチによる体の整体は数ヶ月かける必要があるため、腰のヘルニアや腱鞘炎の解消も数ヶ月かかるだろう。

(2)目標達成期限の設定課程

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

基本的には固定されたストレッチ内容になると思うので、このままこの実践ペースを固定して進めていくことになる。

今まで学んだ知識によると、一般的にはストレッチを行なった場合、腰のヘルニアや腱鞘炎が解消するのに数ヶ月ぐらいかかるだろうということで、このことを念頭に入れつつも、このペースでストレッチを行なった場合、現実的にどのぐらいの期間で腰のヘルニアや腱鞘炎が解消されるのかを今までの経過をふまえて考えてみます。

とりあえず、1ヶ月の目標設定では、
「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」
でした。

よって、腰・手ともに、1ヶ月で日常生活が送れる程度まで
改善していくと仮定しておきます。

この調子で改善が進められると、
2ヶ月で痛み止めの薬を使いながらであるなら、
スポーツができるようになり、
3ヶ月で痛み止めの薬に頼らずとも、
体を動かすことができるようになるだろうと思う。

そこで、腰・手ともに、
以下のような大まかな目標工程表を出してみました。

■大まかな目標工程表

①腰のヘルニアの改善

- 1ヶ月：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。
- 2ヶ月：痛み止めの薬を使いながらでよいのでスポーツにチャレンジする
- 3ヶ月：痛み止めの薬に頼らずにスポーツを行なう。

②手の腱鞘炎の改善

- 1ヶ月：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
- 2ヶ月：痛み止めの薬を使いながらでよいので
重たいものを持ったり、複雑な動きをできるようにする。
- 3ヶ月：痛み止めの薬に頼らずにスポーツをこなせられるようにする。

したがって、現実的に可能な目標を考えてみたところ、
3ヶ月で腰のヘルニアと手の腱鞘炎を解消することができそうなので、
目標達成期限は3ヶ月にすることにした。