



# わたしの記録ノート

# 記入ガイド

★ご自宅又は病院で測定した結果を記録しておきましょう。

※ご自宅で測定する場合は、測定した年月日を記入してください。

測定年月日		2024年12月2日	2024年12月9日	2024年12月16日	2024年12月23日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
体 重		71.0 kg	70.0 kg	71.1 kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
血 圧	収縮期	138 mmHg	140 mmHg	139 mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
	拡張期	80 mmHg	89 mmHg	85 mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
握 力 (右・左)		34 kg	36 kg	35 kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
徒手筋力テスト	上肢	右・近位筋	0 1 ② 3 4 5	0 1 ② 3 4 5	0 1 2 ③ 4 5	0	0	0	0	0
		右・遠位筋	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0	0	0	0	0
		左・近位筋	0 1 2 ③ 4 5	0 1 2 ③ 4 5	0 1 2 ③ 4 5	0	0	0	0	0
		左・遠位筋	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0	0	0	0	0
	下肢	右・近位筋	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0	0	0	0	0
		右・遠位筋	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0	0	0	0	0
		左・近位筋	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	0	0	0	0	0
		左・遠位筋	0 ① 2 3 4 5	0 1 ② 3 4 5	0 1 ② 3 4 5	0	0	0	0	0

徒手筋力テスト (MMT)		
5	Normal	強い抵抗を加えても、運動範囲全体にわたって動かすことができる
4	Good	抵抗を加えても、運動範囲全体にわたって動かすことができる
3	Fair	抵抗を加えなければ、重力に負けずに運動範囲全体にわたって動かすことができる
2	Poor	重力がなければ、運動範囲全体にわたって動かすことができる
1	Trace	筋の収縮はわずかにあるが、関節運動はできない
0	Zero	筋の収縮が全くない

