

活動日記

活動、休息、睡眠の記録



日付:	夜間から正午（午前中）												正午から夜間（午後、夜）											
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
月曜日																								
火曜日																								
水曜日																								
木曜日																								
金曜日																								
土曜日																								
日曜日																								

記入ボックスに、1時間ごとのあなたの活動レベルに対応する色をマークします（睡眠、休息、軽強度の活動、高強度の活動）。活動後、症状が強くなったり、強いだるさや疲労感を感じた場合はxとマークします。



高強度の活動（肉体的、精神的または感情的な負荷が強いもの）



休息



活動後の症状悪化/
強い倦怠感や疲労感



弱または中強度の活動（負荷を感じない程度の活動）

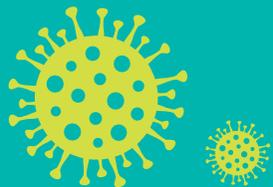


睡眠



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



活動内容



この欄には、あなたが行った活動の例を記入してください。

 あなたはこれまでにどのような高強度の活動（肉体的、精神的、感情的な負荷が強いもの）を行ってきましたか？例えば、どのくらいの距離を歩いたか、どのくらいのペースで歩いたか、どのくらいの時間歩いたかなど、詳細を教えてください。

 あなたが行った弱または中強度の活動（負荷を感じない程度の活動）にはどのようなものがありますか？例えば、どれくらいの時間、どれくらい集中して、デスクワークした等、詳細を教えてください。

 どのようにして休息しましたか？例えば、瞑想、呼吸法、音楽を聴くなど。
