

患者さんのための

100歳まで 元気に歩くぞ!手帳



歩数や体重を毎日記録し、より健康な身体を目指します。
患者さま・ご家族の皆さま(介護者)・当院スタッフで連携をとることで
患者さまの運動継続をサポートいたします。

リンパ浮腫患者さん向け 運動教室

(三原医師・理学療法士の講義あり)



リンパ浮腫患者さん向け 身体機能チェック



むくみクリニック®

Lymphedema clinic, Tokyo

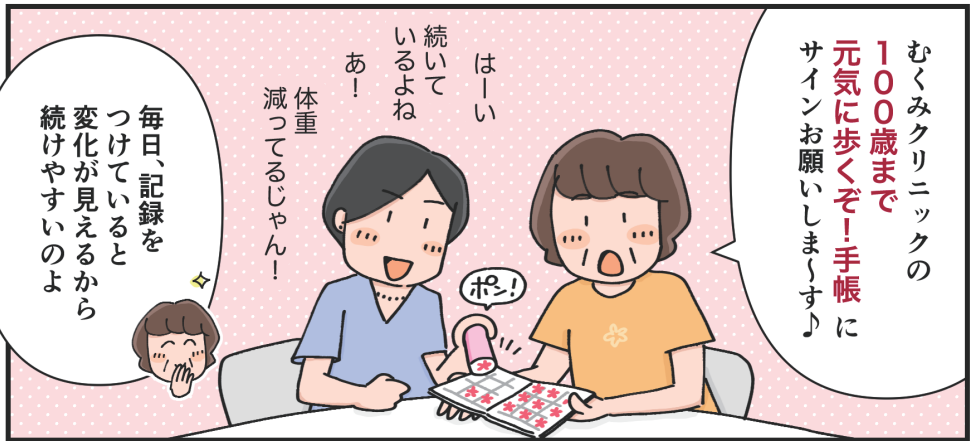
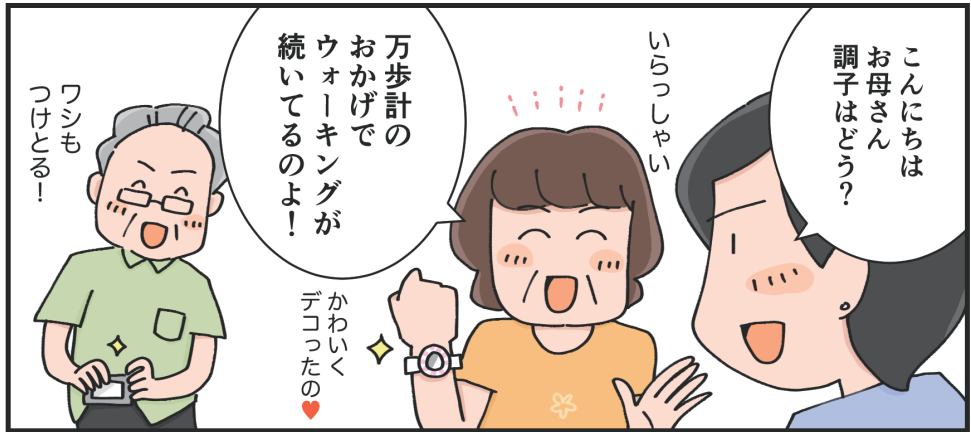
氏名

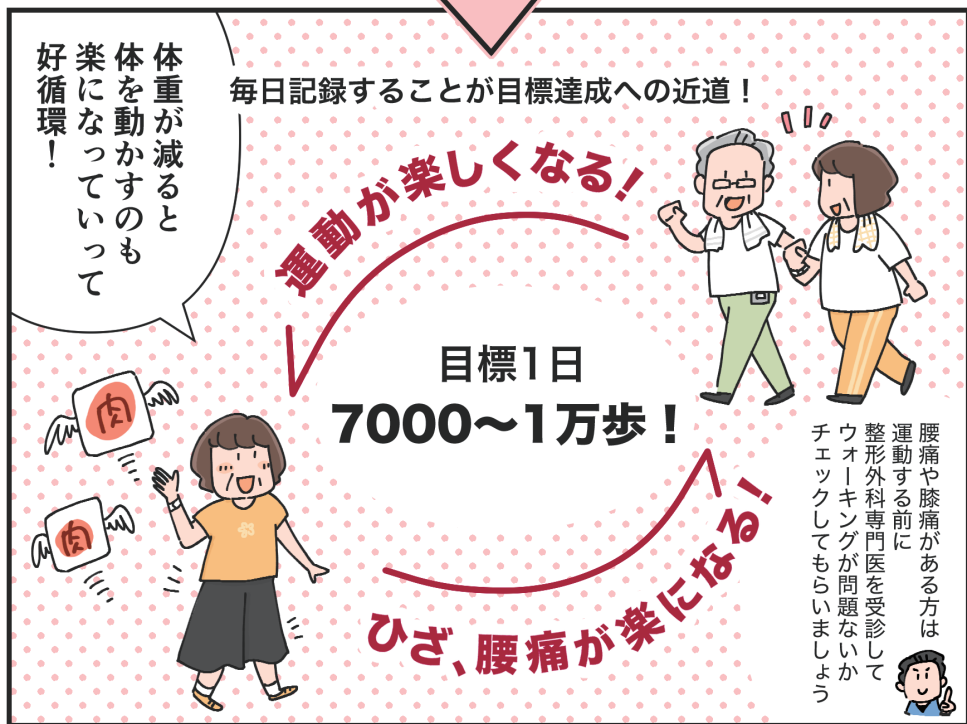
様

年齢

歳

100歳になっても 元気に自分の脚で歩くために！





リンパ浮腫をどげんかせんといかん！

1



2025 令和7年

目標体重 □-200g □現状維持 □+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

日	月	火	水	木	金	土
★ 今月の抱負 _____ _____ _____			1 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	2 _____ _____ 印	3 _____ _____ 印	4 _____ _____ 印
5 _____ _____ 印	6 _____ _____ 印	7 _____ _____ 印	8 _____ _____ 印	9 _____ _____ 印	10 _____ _____ 印	11 _____ _____ 印
12 _____ _____ 印	13 _____ _____ 印	14 _____ _____ 印	15 _____ _____ 印	16 _____ _____ 印	17 _____ _____ 印	18 _____ _____ 印
19 _____ _____ 印	20 _____ _____ 印	21 _____ _____ 印	22 _____ _____ 印	23 _____ _____ 印	24 _____ _____ 印	25 _____ _____ 印
26 _____ _____ 印	27 _____ _____ 印	28 _____ _____ 印	29 _____ _____ 印	30 _____ _____ 印	31 _____ _____ 印	ご記入・印を お願いします

ご家族・関係者より：

2



2025 令和7年

目標体重 ☐-200g ☐現状維持 ☐+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

日	月	火	水	木	金	土
今年も頑張って、 元気に過ごしましょう！		★ 今月の抱負				1 歩数 歩 体重 kg 印
2	3	4	5	6	7	8
歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印
9	10	11	12	13	14	15
歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印
16	17	18	19	20	21	22
歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印
23	24	25	26	27	28	ご自身の ペースで♪
歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	歩 kg 印	

| ご家族・関係者より：

3



2025 令和7年

目標体重 □-200g □現状維持 □+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

日	月	火	水	木	金	土
★ 今月の抱負 _____ _____ _____ _____						1 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印
2 ____ 歩 ____ kg 印	3 ____ 歩 ____ kg 印	4 ____ 歩 ____ kg 印	5 ____ 歩 ____ kg 印	6 ____ 歩 ____ kg 印	7 ____ 歩 ____ kg 印	8 ____ 歩 ____ kg 印
9 ____ 歩 ____ kg 印	10 ____ 歩 ____ kg 印	11 ____ 歩 ____ kg 印	12 ____ 歩 ____ kg 印	13 ____ 歩 ____ kg 印	14 ____ 歩 ____ kg 印	15 ____ 歩 ____ kg 印
16 ____ 歩 ____ kg 印	17 ____ 歩 ____ kg 印	18 ____ 歩 ____ kg 印	19 ____ 歩 ____ kg 印	20 ____ 歩 ____ kg 印	21 ____ 歩 ____ kg 印	22 ____ 歩 ____ kg 印
23 ____ 歩 ____ kg 印	24 ____ 歩 ____ kg 印	25 ____ 歩 ____ kg 印	26 ____ 歩 ____ kg 印	27 ____ 歩 ____ kg 印	28 ____ 歩 ____ kg 印	29 ____ 歩 ____ kg 印
30 ____ 歩 ____ kg 印	31 ____ 歩 ____ kg 印	印	印	印	印	印

ご家族・関係者より：

4



2025 令和7年

目標体重 □-200g □現状維持 □+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

日	月	火	水	木	金	土
季節のお花を楽しみながら散歩をするのも良いですね♪  		1 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	2 _____ 歩 _____ kg 印	3 _____ 歩 _____ kg 印	4 _____ 歩 _____ kg 印	5 _____ 歩 _____ kg 印
6 _____ 歩 _____ kg 印	7 _____ 歩 _____ kg 印	8 _____ 歩 _____ kg 印	9 _____ 歩 _____ kg 印	10 _____ 歩 _____ kg 印	11 _____ 歩 _____ kg 印	12 _____ 歩 _____ kg 印
13 _____ 歩 _____ kg 印	14 _____ 歩 _____ kg 印	15 _____ 歩 _____ kg 印	16 _____ 歩 _____ kg 印	17 _____ 歩 _____ kg 印	18 _____ 歩 _____ kg 印	19 _____ 歩 _____ kg 印
20 _____ 歩 _____ kg 印	21 _____ 歩 _____ kg 印	22 _____ 歩 _____ kg 印	23 _____ 歩 _____ kg 印	24 _____ 歩 _____ kg 印	25 _____ 歩 _____ kg 印	26 _____ 歩 _____ kg 印
27 _____ 歩 _____ kg 印	28 _____ 歩 _____ kg 印	29 _____ 歩 _____ kg 印	30 _____ 歩 _____ kg 印	★ 今月の抱負 _____ _____ _____		

| ご家族・関係者より：

5



2025 令和7年

目標体重 □-200g □現状維持 □+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

日	月	火	水	木	金	土
★ 今月の抱負 _____ _____ _____				1 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	2 _____ 歩 _____ kg 印	3 _____ 歩 _____ kg 印
4 _____ 歩 _____ kg 印	5 _____ 歩 _____ kg 印	6 _____ 歩 _____ kg 印	7 _____ 歩 _____ kg 印	8 _____ 歩 _____ kg 印	9 _____ 歩 _____ kg 印	10 _____ 歩 _____ kg 印
11 _____ 歩 _____ kg 印	12 _____ 歩 _____ kg 印	13 _____ 歩 _____ kg 印	14 _____ 歩 _____ kg 印	15 _____ 歩 _____ kg 印	16 _____ 歩 _____ kg 印	17 _____ 歩 _____ kg 印
18 _____ 歩 _____ kg 印	19 _____ 歩 _____ kg 印	20 _____ 歩 _____ kg 印	21 _____ 歩 _____ kg 印	22 _____ 歩 _____ kg 印	23 _____ 歩 _____ kg 印	24 _____ 歩 _____ kg 印
25 _____ 歩 _____ kg 印	26 _____ 歩 _____ kg 印	27 _____ 歩 _____ kg 印	28 _____ 歩 _____ kg 印	29 _____ 歩 _____ kg 印	30 _____ 歩 _____ kg 印	31 _____ 歩 _____ kg 印

ご家族・関係者より：

6



2025 令和7年

目標体重 ☐-200g ☐現状維持 ☐+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

日	月	火	水	木	金	土
1 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	2 _____ 歩 _____ kg 印	3 _____ 歩 _____ kg 印	4 _____ 歩 _____ kg 印	5 _____ 歩 _____ kg 印	6 _____ 歩 _____ kg 印	7 _____ 歩 _____ kg 印
8 _____ 歩 _____ kg 印	9 _____ 歩 _____ kg 印	10 _____ 歩 _____ kg 印	11 _____ 歩 _____ kg 印	12 _____ 歩 _____ kg 印	13 _____ 歩 _____ kg 印	14 _____ 歩 _____ kg 印
15 _____ 歩 _____ kg 印	16 _____ 歩 _____ kg 印	17 _____ 歩 _____ kg 印	18 _____ 歩 _____ kg 印	19 _____ 歩 _____ kg 印	20 _____ 歩 _____ kg 印	21 _____ 歩 _____ kg 印
22 _____ 歩 _____ kg 印	23 _____ 歩 _____ kg 印	24 _____ 歩 _____ kg 印	25 _____ 歩 _____ kg 印	26 _____ 歩 _____ kg 印	27 _____ 歩 _____ kg 印	28 _____ 歩 _____ kg 印
29 _____ 歩 _____ kg 印	30 _____ 歩 _____ kg 印	★ 今月の抱負 _____ _____ _____				雨の日は室内で運動を♪

| ご家族・関係者より:

7



2025 令和7年

目標体重 □-200g □現状維持 □+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

日	月	火	水	木	金	土	
★今月の抱負 ----- ----- -----		1 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	2 _____ 歩 _____ kg 印	3 _____ 歩 _____ kg 印	4 _____ 歩 _____ kg 印	5 _____ 歩 _____ kg 印	
		6 _____ 歩 _____ kg 印	7 _____ 歩 _____ kg 印	8 _____ 歩 _____ kg 印	9 _____ 歩 _____ kg 印	10 _____ 歩 _____ kg 印	11 _____ 歩 _____ kg 印
		12 _____ 歩 _____ kg 印	13 _____ 歩 _____ kg 印	14 _____ 歩 _____ kg 印	15 _____ 歩 _____ kg 印	16 _____ 歩 _____ kg 印	17 _____ 歩 _____ kg 印
		18 _____ 歩 _____ kg 印	19 _____ 歩 _____ kg 印	20 _____ 歩 _____ kg 印	21 _____ 歩 _____ kg 印	22 _____ 歩 _____ kg 印	23 _____ 歩 _____ kg 印
		24 _____ 歩 _____ kg 印	25 _____ 歩 _____ kg 印	26 _____ 歩 _____ kg 印	27 _____ 歩 _____ kg 印	28 _____ 歩 _____ kg 印	29 _____ 歩 _____ kg 印
30 _____ 歩 _____ kg 印	31 _____ 歩 _____ kg 印	熱中症に気をつけましょう。 水分補給も忘れずに♪ 					

ご家族・関係者より：

8



2025 令和7年

目標体重 ☐-200g ☐現状維持 ☐+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

日	月	火	水	木	金	土
★ 今月の抱負 _____ _____ _____					1 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	2 _____ 歩 _____ kg 印
3 _____ 歩 _____ kg 印	4 _____ 歩 _____ kg 印	5 _____ 歩 _____ kg 印	6 _____ 歩 _____ kg 印	7 _____ 歩 _____ kg 印	8 _____ 歩 _____ kg 印	9 _____ 歩 _____ kg 印
10 _____ 歩 _____ kg 印	11 _____ 歩 _____ kg 印	12 _____ 歩 _____ kg 印	13 _____ 歩 _____ kg 印	14 _____ 歩 _____ kg 印	15 _____ 歩 _____ kg 印	16 _____ 歩 _____ kg 印
17 _____ 歩 _____ kg 印	18 _____ 歩 _____ kg 印	19 _____ 歩 _____ kg 印	20 _____ 歩 _____ kg 印	21 _____ 歩 _____ kg 印	22 _____ 歩 _____ kg 印	23 _____ 歩 _____ kg 印
24 _____ 歩 _____ kg	25 _____ 歩 _____ kg	26 _____ 歩 _____ kg	27 _____ 歩 _____ kg	28 _____ 歩 _____ kg	29 _____ 歩 _____ kg	30 _____ 歩 _____ kg
31 _____ 歩 _____ kg	印	印	印	印	印	印

| ご家族・関係者より：

9



2025 令和7年

目標体重 □-200g □現状維持 □+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

毎日の積み重ねが大切です



日	月	火	水	木	金	土
1 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	2 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	3 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	4 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	5 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	6 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	
7 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	8 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	9 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	10 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	11 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	12 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	13 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印
14 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	15 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	16 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	17 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	18 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	19 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	20 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印
21 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	22 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	23 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	24 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	25 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	26 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	27 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印
28 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	29 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	30 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	★ 今月の抱負 _____ _____ _____			

ご家族・関係者より：

10



2025 令和7年

目標体重 ☐-200g ☐現状維持 ☐+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

日	月	火	水	木	金	土
★ 今月の抱負 _____ _____ _____			1 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	2 _____ _____ 印	3 _____ _____ 印	4 _____ _____ 印
5 _____ _____ 印	6 _____ _____ 印	7 _____ _____ 印	8 _____ _____ 印	9 _____ _____ 印	10 _____ _____ 印	11 _____ _____ 印
12 _____ _____ 印	13 _____ _____ 印	14 _____ _____ 印	15 _____ _____ 印	16 _____ _____ 印	17 _____ _____ 印	18 _____ _____ 印
19 _____ _____ 印	20 _____ _____ 印	21 _____ _____ 印	22 _____ _____ 印	23 _____ _____ 印	24 _____ _____ 印	25 _____ _____ 印
26 _____ _____ 印	27 _____ _____ 印	28 _____ _____ 印	29 _____ _____ 印	30 _____ _____ 印	31 _____ _____ 印	体重管理できていますか?

| ご家族・関係者より:

11



2025 令和7年

目標体重 □-200g □現状維持 □+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

★ 今月の抱負

1

歩数

歩

体重

kg

印

2

____ 歩

____ kg

印

3

____ 歩

____ kg

印

4

____ 歩

____ kg

印

5

____ 歩

____ kg

印

6

____ 歩

____ kg

印

7

____ 歩

____ kg

印

8

____ 歩

____ kg

印

9

____ 歩

____ kg

印

10

____ 歩

____ kg

印

11

____ 歩

____ kg

印

12

____ 歩

____ kg

印

13

____ 歩

____ kg

印

14

____ 歩

____ kg

印

15

____ 歩

____ kg

印

16

____ 歩

____ kg

印

17

____ 歩

____ kg

印

18

____ 歩

____ kg

印

19

____ 歩

____ kg

印

20

____ 歩

____ kg

印

21

____ 歩

____ kg

印

22

____ 歩

____ kg

印

23

____ 歩

____ kg

30

____ 歩

____ kg

24

____ 歩

____ kg

印

25

____ 歩

____ kg

印

26

____ 歩

____ kg

印

27

____ 歩

____ kg

印

28

____ 歩

____ kg

印

29

____ 歩

____ kg

印

ご家族・関係者より：

12



2025 令和7年

目標体重 ☐-200g ☐現状維持 ☐+200g

目標平均歩数

歩

先月の平均歩数

歩

日	月	火	水	木	金	土
1年間お疲れさまでした♪	1 歩数 _____ 歩 体重 _____ kg 印	2 _____ 歩 _____ kg 印	3 _____ 歩 _____ kg 印	4 _____ 歩 _____ kg 印	5 _____ 歩 _____ kg 印	6 _____ 歩 _____ kg 印
7 _____ 歩 _____ kg 印	8 _____ 歩 _____ kg 印	9 _____ 歩 _____ kg 印	10 _____ 歩 _____ kg 印	11 _____ 歩 _____ kg 印	12 _____ 歩 _____ kg 印	13 _____ 歩 _____ kg 印
14 _____ 歩 _____ kg 印	15 _____ 歩 _____ kg 印	16 _____ 歩 _____ kg 印	17 _____ 歩 _____ kg 印	18 _____ 歩 _____ kg 印	19 _____ 歩 _____ kg 印	20 _____ 歩 _____ kg 印
21 _____ 歩 _____ kg 印	22 _____ 歩 _____ kg 印	23 _____ 歩 _____ kg 印	24 _____ 歩 _____ kg 印	25 _____ 歩 _____ kg 印	26 _____ 歩 _____ kg 印	27 _____ 歩 _____ kg 印
28 _____ 歩 _____ kg 印	29 _____ 歩 _____ kg 印	30 _____ 歩 _____ kg 印	31 _____ 歩 _____ kg 印	★ 今月の抱負 _____ _____ _____		

| ご家族・関係者より：

スタッフ全員で応援しています!!



監修 山田実教授
筑波大学人間系



お問い合わせはこちら

 **050-3146-4579** (月曜～土曜日 朝9時～夜9時)

※電話対応スタッフがご要件をお聞きし、1週間以内に担当スタッフよりあらためてご連絡させていただきます。

日帰りLVA手術(リンパ管静脈吻合術)手術の日程や所要時間、手術を終えてからの帰宅方法、手術後の自宅でのケア方法、費用などのご質問がございましたら、まずはお気軽にお尋ねいただけたらと思います。



ホームページからの
お問い合わせフォームはこちら▶

