

ロコミル[®]手帳

Locomiru Planner

取扱説明書

- ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みのうえ、商品の特性を十分に理解してからご使用ください。
- 常に、この取扱説明書はお手元に置き、必要に応じてお読みください。

はじめに

《ロコミル手帳》は、各種運動器機能評価の結果記録や介護予防教室などに伴う日々の自主トレーニングの記録・確認に使用します。

使用方法

- ロコモ度テストの欄にはロコモ度テストの結果を記録してください。また、下肢筋力の測定値と体重比(測定値を体重で割ったもの)の結果を記録し、グラフ化することでご自身の運動器機能の推移の確認に使用してください。
- 日々の記録の欄には日付、体操の実施状況、体重、歩数、体調などを記録することで、日々の運動のセルフチェックに役立ててください。
- 本品には「いけいけ体操」実施方法が記載されています。体操の実施方法の確認にご活用ください。

「いけいけ体操」を実施する上でのご注意

- 膝に痛みがある方や、高血圧・糖尿病・心疾患など基礎疾患のある方は無理のない程度で行ってください。
- 体調不良の方や医師に運動を止められている方は、体操の実施を控えてください。
- 体操中に痛みや体調不良が生じた際は体操を中止してください。

使用上のご注意

- 本品の端やホチキスの鋭利部などで手を傷つけないように注意してください。

保管上のご注意

- 水濡れに注意し、直射日光および高温多湿を避けて保管してください。

廃棄方法

- 本品を廃棄する場合は、各自治体の紙の廃棄区分に従ってください。