

# 体幹トレーニング 姿勢別メニュー記録シート

立位・座位・ベッド上を切り替え、代償と次回方針を同じ型で残すための A4 記録シート

患者ID	評価日	評価者	場所

## 1. 姿勢別メニューの選択

姿勢	主な目的	メニュー例	代償チェック
立位	歩行・立ち上がりへ近づける	壁プランク／支持下リーチ／重心移動	骨盤偏位・体幹側屈・肩すくみ
座位	骨盤・胸郭の位置を整える	座位リーチ／骨盤前後傾／座位保持	骨盤後傾・胸郭過伸展・到達距離優先
ベッド上	呼吸・腹圧・開始肢位を整える	ドロイン／ブリッジ準備／寝返り準備	息こらえ・腰部過伸展・肩の過緊張

## 2. 実施前チェック（該当するものにチェック）

- 疼痛増悪なし       めまいなし       息切れ許容内  
 血圧・脈拍確認       開始肢位を調整       中止基準を共有

## 3. 7行記録（次回方針まで残す）

項目	記入欄
実施姿勢	
メニュー	
実施量	
症状	
代償チェック	
中止・変更理由	
次回方針	<input type="checkbox"/> 進行 <input type="checkbox"/> 維持 <input type="checkbox"/> 後退

## 4. 次回方針の決め方

判定	条件	次回の調整
進行	代償・症状増悪なし	回数・保持・支持量のうち1要素だけ進める
維持	終盤に代償あり	同条件で反復し、キューを1つに固定
後退	早期から代償・疼痛・息こらえ	姿勢を1段階下げ、支持条件を整える

## 5. 所見・再評価メモ
