



からだを伝えるノート

使い方ガイド

毎日の記録と振り返りを わかりやすく

痛みや生活の記録、
履歴やレポートの見方など、
主な機能を紹介します。



記録する

痛みと生活を残す



振り返る

日々の変化を見返す



できたことにも目を向ける

自分の身体と向き合う



痛みの強さと、そのときの様子を記録します

The image displays three sequential screenshots of a mobile application for recording pain. Each screen has a bottom navigation bar with icons for Home, Record, History, Report, and Settings.

- Screen 1: Selecting Intensity**
 - Header: 記録 (Record)
 - Buttons: 5, 6, 7, 8, 9, 10. The '5' button is selected.
 - Text: 5 - 中くらい (5 - Moderate)
 - Range: 0 なし (0 None) to 10 最も強い (10 Strongest)
 - Section: 人体図から選ぶ (Select from body diagram). Text: まだ部位は選択されていません。 (No body part has been selected yet).
 - Button: 痛む場所を選ぶ (Select pain location).
 - Section: 詳しい場所 (Detailed location). Text: 例：右ひざの内側、腰の右側 (Example: Inner side of right knee, right side of waist).
 - Section: 痛みが出た・強くなった場面 (複数選べます) (Scenes when pain occurred/became stronger (select multiple)). Buttons: 歩く前 (Before walking), 歩いた後 (After walking), 運動前 (Before exercise), 運動後 (After exercise).
 - Buttons: 階段 (Stairs), その他 (Others).
 - Section: 痛みの性質 (複数選べます) (Nature of pain (select multiple)).
- Screen 2: Selecting Location**
 - Header: 記録 (Record)
 - Buttons: 5, 6, 7, 8, 9, 10. The '5' button is selected.
 - Text: 5 - 中くらい (5 - Moderate)
 - Range: 0 なし (0 None) to 10 最も強い (10 Strongest)
 - Section: 人体図から選ぶ (Select from body diagram). Text: 1か所 (1 location).
 - Button: 右・膝・前面 × (Right knee, front).
 - Button: 痛む場所を選ぶ (Select pain location).
 - Section: 詳しい場所 (Detailed location). Text: 例：右ひざの内側、腰の右側 (Example: Inner side of right knee, right side of waist).
 - Section: 痛みが出た・強くなった場面 (複数選べます) (Scenes when pain occurred/became stronger (select multiple)). Buttons: 歩く前 (Before walking), 歩いた後 (After walking), 運動前 (Before exercise), 運動後 (After exercise).
 - Buttons: 階段 (Stairs), その他 (Others).
 - Section: 痛みの性質 (複数選べます) (Nature of pain (select multiple)).
- Screen 3: Selecting Characteristics and Scenes**
 - Header: 記録 (Record)
 - Text: 5 - 中くらい (5 - Moderate)
 - Range: 0 なし (0 None) to 10 最も強い (10 Strongest)
 - Section: 人体図から選ぶ (Select from body diagram). Text: 1か所 (1 location).
 - Button: 右・膝・前面 × (Right knee, front).
 - Button: 痛む場所を選ぶ (Select pain location).
 - Section: 詳しい場所 (Detailed location). Text: 例：右ひざの内側、腰の右側 (Example: Inner side of right knee, right side of waist).
 - Section: 痛みが出た・強くなった場面 (複数選べます) (Scenes when pain occurred/became stronger (select multiple)). Buttons: 歩く前 (Before walking), 歩いた後 (After walking), 運動前 (Before exercise), 運動後 (After exercise).
 - Buttons: 階段 (Stairs), その他 (Others).
 - Section: 痛みの性質 (複数選べます) (Nature of pain (select multiple)). Buttons: 焼ける (Burning), 刺す (Stinging), うずく (Aching), 脈打つ (Pulsing).

Below the screenshots are three labels in orange boxes:

- 強さを選ぶ (Select intensity)
- 場所を選ぶ (Select location)
- 特徴・場面を選ぶ (Select characteristics and scenes)

1

ホーム画面の「痛みを記録」を押します。

2

時刻と、0から10の中から痛みの強さを選びます。

3

からだの図から、痛む場所を選びます。

4

痛みの特徴や、痛みが出た場面を選んで保存します。

一日の体調や生活を記録します

[戻る](#) 記録

0 なし

10 最も強い

今日一日を振り返って、不安はどのくらいでしたか？

0	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10				

3 - 弱い

0 なし

10 最も強い

体調や生活

[戻る](#) 記録

刻から計算されます。

起床時刻

07:09

就寝時刻

23:09

良かったこと・前向きな気持ち

家族と話して気持ちが軽くなった

できたこと・良かったこと

- 1 ホーム画面の「今日のまとめ」を押します。
- 2 天候、睡眠、疲労、不安、歩数、歩いた時間などを入力します。
- 3 できたことや良かったことを入力して保存します。

教わった運動を写真と一緒に登録します

戻る

リハビリ内容

リハビリ内容を追加

運動名

膝を伸ばす運動

実施日に記録する項目

回数などを指定されている場合は、選択後に目安の値を入力できます。

回数

セット数

時間

距離

運動内容を入力

戻る

リハビリ内容

写真を追加

0/10 枚

写真は端末内だけに保存され、検索結果やPDFには表示されません。

写真はまだありません。

カメラで撮る

写真から選ぶ

登録する

キャンセル

よう 事 のが のは 。 の と

写真を追加

戻る

リハビリ内容

運動名、回数、注意点を登録します。

登録済み

新しく追加

登録済み

膝を伸ばす運動

登録内容: 回数 10 回・セット数 2 セット

注意点: 反動をつけずゆっくり行う

写真

1/10 枚

編集

削除

登録内容を確認

1

ホーム画面の「リハビリ内容」を押し、「新しく追加」を選びます。

2

運動名、回数やセット数、注意することを入力します。

3

必要に応じて、カメラまたは写真から運動の写真を追加します。

4

内容を確認して登録します。

その日のリハビリ実施状況を残す

[戻る](#)

記録

膝を伸ばす運動

実施した

実施しなかった

[選択を取り消す](#)

記録内容

目安の値: 回数 10回・セット数 2セット

回数

10

回

セット数

2

セット

実施状況を選ぶ

[戻る](#)

1日分の記録

歩行時間: 28分

活動メモ: 買い物に行った

膝を伸ばす運動

実施状況: 実施

登録内容

回数: 10回

セット数: 2セット

回数: 10回

セット数: 2セット

肩のストレッチ

実施状況: 実施しなかった

登録内容

時間: 20秒

一日の記録に残る

1

「今日のまとめ」を開き、登録済みの運動を確認します。

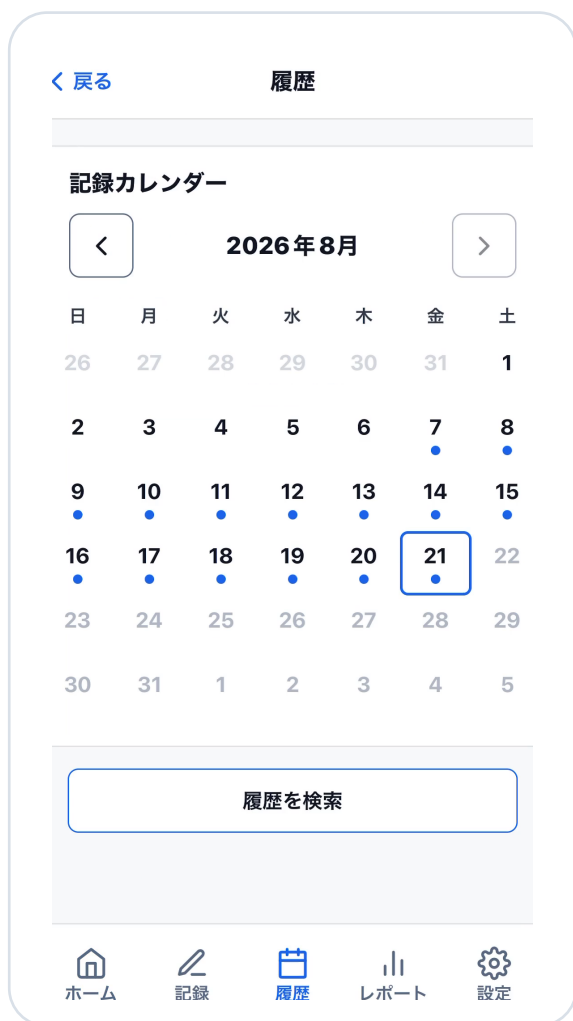
2

その日の状況に合う項目を選びます。

3

内容を確認して保存します。

一日ごとの記録を見返します



カレンダーから日を選ぶ



その日の内容を見る

- 1 画面下の「履歴」を押します。
- 2 カレンダーから見たい日を選びます。
- 3 痛み、体調、生活、運動の実施状況を確認します。

次回に備える

質問と次回リハビリを残します

[< 戻る](#) **質問リスト**

次回聞きたいことを残します

質問リスト

質問を追加

質問を追加しました

質問事項

これから聞く (1)

聞いた (0)

すべて (1)

階段を登る時の動きを確認してもらえますか？

登録日：2026/8/21

質問リスト

[< 戻る](#) **次回リハビリ**

次回リハビリを設定

日付

8月22日 (土) 

予約時刻

2026年8月 > --:-- 

担当者

担当者が登録されていません

担当者を追加

次回リハビリまであと1日です。

登録する

次回リハビリ

質問を残す

聞きたい内容を入力して保存します。
質問したあとは、教えてもらった回答も記録できます。

次回リハビリを登録する

日付と時刻を選び、内容を確認して保存します。

毎日の記録を14日間で振り返ります



痛み・疲労・不安・睡眠・歩数・歩いた時間・運動の実施状況

同じ期間の記録を見比べると、痛みが強かった時期に、疲労や睡眠、歩く時間などがどのように変わっていたのかを振り返れます。

必要なときに見せる

記録を見せやすい形にまとめます

[戻る](#) 診察で見せる

日 (火) 8月20日 (木) 8月21日 (金)
4 / 10 5 / 10

概要

疲労
最大値 6
範囲 3~6
記録日数 8日

不安

レポートに戻る

診察で見せる

[戻る](#) 診察で見せる

登録内容
回数: 10回
セット数: 2セット
注意点: 反動をつけずゆっくり行う

肩のストレッチ
登録内容
時間: 20秒

記録をPDFにまとめる

PDFを作成

14日間の経過

レポートに戻る

PDFを作成

からだを伝えるノート レポート
14日レポート 8月8日~8月21日
記録がある日 14日

これから聞く質問 (1件)
1. 痛みを感じる時の動作を確認してもらえますか?

痛み・疲労・不安

痛み
最大値 7
範囲 4~7
記録日数 8日

疲労
最大値 6
範囲 3~6
記録日数 8日

不安
最大値 6
範囲 3~6
記録日数 8日

転倒の記録
0回

歩行・運動

歩数
歩数合計: 33450歩 (平均4181歩・入力日)

歩行時間
歩行時間合計: 205分 (平均25分・入力日)

作成したPDF

1

レポートから「診察で見せる」を押します。

2

痛み、体調、生活、運動、質問を確認します。

3

必要な場合は「PDFを作成」を押し、14日分の内容を確認します。