

(水) (木)
12/11 12/12

朝起きた時、腰を曲ると
ポキー小さく音がする
寒い癖か一日中腰が重い
今日は寒い、家の中
足の方は少々チクチク
冷えると痛いのが
暖めると良くなる

12/13 (金)

今日は、腰は軽い普通にもどる
自宅スタート 10:15分) 普通歩き
支店到着 10:45分) 約30分

支店スタート 12:25分) 買物
自宅到着 13:27分) 約1時間



足は自宅にもどると痛くなる
夜も6時位になると
痛みがとれる

(土)
12/14

腰は軽い足の方も痛みがない
自宅スタート 10:50分) 普通歩き
病院到着 11:10分) 約20分
スタート 12:30分) コーヒー
自宅到着 13:00分) 約30分

12/15 (日)

足の方は、家に帰ると痛くなる
自宅スタート 11:00分) 用事の務
自宅到着 12:15分) ゆっくり歩き 30分位

12/16 (日)

家の中にいる時は足は痛くない
午後8:00から地域のハートウォーク
帰宅 8:50分 約50分 普通歩き
歩いても足は痛くない
帰宅後も痛くない3X7-2 温タオルをかける