



『第3世代』
いきいき



リハビリノート

\ ご利用登録者様 /

ユーザー名またはメールアドレス

パスワード

» [パスワードをお忘れですか？](#)

ログイン

\ 未登録の方 /

[いきいきリハビリノートについて](#)

[ご利用登録申込\(有料\)](#)

【ご利用プラン】

1ヶ月プラン | 500円（税込）

3ヶ月プラン | 800円（税込）

©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

いきいきリハビリノートを用いた慢性の痛みに対する治療について

当サイトにアクセスしていただき、ありがとうございました。
あなた様は慢性疼痛にお悩みでこのサイトをご覧になられていることだと思います。
本治療法が少しでも痛みの軽減、さらには家庭生活および社会生活に支障がなくなり、「いきいき」とした生活ができるようになることを願っております。

現在、慢性疼痛に対する治療法として、運動療法および認知行動療法がそれぞれ、国内外のガイドライン（今の医学で最も効果がある方法をまとめた指針）で実施することが推奨されています。近年、各治療法単独よりも両治療法の併用により、治療効果が高まるという報告もあります。そこで、当学会では両治療法を併用するためのツールとして、「いきいきリハビリノート」の開発および普及を2014年から行ってきました。

認知行動療法に基づく

「第3世代いきいきリハビリノート」作成チーム

<代表>

木村 慎二（新潟大学 リハビリテーション科）

細井 昌子（九州大学 心療内科）

松原 貴子（神戸学院大学 理学療法学科）

柴田 政彦（奈良学園大学 保健医療学部）

水野 泰行（関西医科大学 心療内科）

西原 真理（愛知医科大学 痛みセンター）

村上 孝徳（札幌医科大学 リハビリテーション科）

大鶴 直史（新潟医療福祉大学 理学療法学科）

安野 広三（九州大学 心療内科）

濱上 陽平

<アドバイザー >

堀越 勝（国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター）

©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

「いきいきリハビリノート」では「個人情報の保護に関する法律」に基づき、お客様の個人情報について下記の方針の下、個人情報を取扱っております。

個人情報の取扱いについて

当サイトでは、個人情報保護に関する法令を遵守し、ご利用者様からご提供いただく個人情報を、細心の注意を払って取り扱います。

個人情報の利用目的

- ご登録いただいた個人情報は、以下の目的で使用いたします。
- ご利用者様へ医療スタッフよりアドバイスを行う目的で使用。
 - (担当する医療スタッフ間での情報共有もさせていただきます)
 - 医師や医療スタッフの研究目的でご利用者様個人を特定できない範囲でのデータ利用。

個人情報の安全管理

お客様の個人情報を安全に管理・運用するよう鋭意努力し、個人情報の紛失・毀損・改ざん・漏洩・外部への不正な流出などへ危険防止に関して予防措置を講じるとともに、万一の発生時には速やかな是正措置を実施いたします。

第三者への提供

個人情報は、以下のいずれかに該当する場合を除いて、いかなる第三者にも開示提供いたしません。

- 法令に基づく場合
- 人の生命、身体及び財産の保護のために緊急の必要性がある場合
- 協力会社と提携して業務を行なう場合（協力会社に対しても適切な管理を要求します）

個人情報の変更・管理

ご利用者が、ご利用者の個人情報の照会、変更、取消等を希望される場合、以下の問い合わせ先までご連絡ください。個人情報の漏洩防止、正確性、安全性の確保の点から、法令の規定により特別な手続きが定められている場合を除き、遅滞なく必要な調査を行い、当該ご請求がお客様ご自身によるものであることが確認できた場合に限り、法令の定めに基づき遅滞なくお客様の個人情報の開示、訂正、追加、利用停止、消去を行ないます。

お問い合わせ先

お客様の個人情報の保護に関するお問い合わせは、リハビリノート運営事務局（Email jamp13@med.niigata-u.ac.jp）までご連絡ください。

©一般社団法人 日本運動器疼痛学会



『第3世代』
いきいき

リハビリノート

\ 新規ご利用登録申込 /

ユーザー名

testtest

氏名

テスト

テスト

病院名

新潟大



メール

test@test.jp

パスワード

パスワードを再入力

ご登録の方は、事前に必ずお読みください。

» [プライバシーポリシー](#)

情報共有の許可とプライバシーポリシーに同意をお願いします。(必須)

登録病院担当スタッフの情報共有を許可します

プライバシーポリシーに同意します

[ご利用登録する](#)

©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

\ 購入プラン申込 /

新規ご利用の方／プランの期限が切れた方は下よりいずれかのプランをご購入ください。

1カ月プラン | 500円（税込）

購入する

3カ月プラン | 800円（税込）

購入する

©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

購入する(1ヶ月プラン)

¥500

500.00 JPY

カードで支払い

メールアドレス [REDACTED]

カード情報

1234 1234 1234 1234	
MM (月) / YY (年)	CVC

カード所有者名

[REDACTED]

国または地域

日本 ▾

¥500 支払う

Powered by **stripe**

[利用規約](#) [プライバシー](#)

有料登録完了



\ ご利用登録ありがとうございます /

購入プランの登録が完了しました。[トップページ](#)から、ノートの記入を始め
てください。

©一般社団法人 日本運動器疼痛学会



『第3世代』
いきいき

リハビリノート



開始日：2020年10月23日

[REDACTED]様のリハビリノート

日々の記録



目標設定



進捗評価



登録情報設定



- [ご利用の前に \(PDF\)](#)
- [ノートの使用方法 \(PDF\)](#)
- [リハビリの例 \(PDF\)](#)
- [認知行動療法とは? \(PDF\)](#)
- [マインドフル・ウォーキング \(PDF\)](#)



©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

ホーム

日々の
記録

目標
設定

進捗
評価

登録
設定

ログ
アウト

＼日々の記録／

今日はどんなリハビリをしましたか？
毎日のリハビリ状況を「行動」「身体の調子」「考え」「感情」で記録しましょう。

本日の記録入力

＼日々の記録の確認・編集／

11月 2020



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

2020年11月26日の記録

\ 行動 /

評価チェック



日常生活の行動（100字以内）

リハビリの内容（100字以内）

保存

\ 身体の調子 /

評価チェック



身体の調子は？（100字以内）

保存

\ 考え /

評価チェック



何を考えましたか？（100字以内）

保存

\ 感情 /

感情チェック



どんな感情になりましたか？（100字以内）

保存

✿ 自分をねぎらうメッセージ ✿

あなた自身へ一言（100字以内）

保存

← 日々の記録TOPに戻る



©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

ホーム

日々の
記録

目標
設定

進捗
評価

登録
設定

ログ
アウト

2020年11月16日の記録

\ 行動 /

評価チェック



日常生活の行動

テストです。テストです。

リハビリの内容

テストです。テストです。

\ 身体の調子 /

評価チェック



身体の調子は?

テストです。

\ 考え /

評価チェック



何を考えましたか?

テストです。

\ 感情 /

感情チェック



どんな感情になりましたか?

テストです。

❀ 自分をねぎらうメッセージ ❀

テストです。

この記録を編集する >

< 日々の記録TOPに戻る >

©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

『目標設定』

まずは長期目標として「半年～1年後の目標」をご記入ください。
次に短期目標として「1ヶ月目の目標」からご記入ください。

半年～1年後の目標

1ヶ月目の目標

2ヶ月目の目標

©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

// 半年~1年後の目標 //

痛みのために生活上、また趣味の問題等お困りな点で半年から1年でこのようなことを改善したいなど、目標を持って取り組みことで生活の質が改善すると言われています。
例に示すように箇条書きで上げてみましょう。

- (例) ・仕事に戻る
・趣味のサークルに復帰する
・外出できる頻度を増やす

半年~1年後の具体的目標記入(100字以内)

- ・ああああああああああああああああああああああああああああああ

保存

目標設定TOPに戻る



©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

『 1ヵ月目の目標 //

ささいなことでも結構です。
半年～1年後の目標を達成するために、1ヵ月後に改善したい具体的な短期目標を立てましょう。

- (例) ・毎日散歩する
・歩行距離を1kmまで伸ばす
・階段を手すりを用いないであがる
・リハビリメニューを毎日行う

1ヵ月目の具体的目標記入(100字以内)

・毎日散歩する

保存

目標設定TOPに戻る



©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

＼ 2ヵ月目の目標 ／

ささいなことでも結構です。
1ヵ月後に改善したい具体的な短期目標を立てましょう。

- (例) ・毎日散歩する
・歩行距離を1kmまで伸ばす
・階段を手すりを用いないであがる
・リハビリメニューを毎日行う

2ヵ月目の具体的目標記入(100字以内)

- ・歩行距離を1kmまで伸ばす
- ・階段を手すりを用いないであがる
- ・リハビリメニューを毎日行う

保存

目標設定TOPに戻る



©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

＼ 進捗評価 ／

これまでの日々の記録を振り返り、目標に対する反省や感想を書いてみましょう。また、担当医療スタッフからのアドバイスも表示されますのでご参考にしてください。

1ヵ月目の目標に対する評価

2ヵ月目の目標に対する評価

進捗評価TOPに戻る



©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

＼ 1ヶ月目のリハビリノート記入を終えて //

＼ ご自身の成果を振り返ってみましょう！ /

▼1ヶ月目の目標に対する反省など(100字以内)

テストです。テストです。テストです。テストです。テストです。テストです。

いきいき度CHECK！

 ★★★★ ★★ ★

保存

＼ スタッフからのアドバイス /

外来主治医より

テストです。テストです。

担当リハビリ療法士・看護師・臨床心理士より

テストです。テストです。

進捗評価TOPに戻る



©一般社団法人 日本運動器疼痛学会

設定情報

\ 登録情報の編集 /

ユーザー名

[REDACTED]

氏名（変更不可）

[REDACTED]
[REDACTED]

病院名（変更不可）

Cクリニック

メール

[REDACTED]

パスワード

現在のパスワードのままにする場合は、空欄にしてください

パスワードを再入力

現在のパスワードのままにする場合は、空欄にしてください

契約中のプラン

1ヶ月コース

契約期限

2020年12月24日

更新する

©一般社団法人 日本運動器疼痛学会