

項目		当日	翌日	3日後	1週後	2週後	1ヶ月後
日常生活	髭剃り/歯磨き	○					
	入浴(首から下)		○				
	洗顔/洗髪				○		
	散髪					○	
	パーマ/毛染め						○
	テレビ		○				
	炊事/洗濯			○			
	掃除				○		
	読書/針仕事				○		
	化粧				○		
	重いものを持ち上げる					○	
運動	散歩				○		
	車/自転車/バイク				○		
	ゴルフ/ゲートボールなど						○
旅行	近距離					○	
	遠距離						○
仕事	デスクワーク			○			
	力仕事					○	
その他	マッサージ			○			
	リハビリ			○			
	歯科受診				○		
	眼鏡作成						○