

リフリーラ 使用履歴シート

使用場所： ひざ（内側 / 外側 / 前上 / 前下 / 裏側）・首・肩・腰・その他（ ） 右側 / 左側

30日後の目標や、夢を設定しましょう： (例) 毎日の散歩/友達との旅行/ゴルフ 等...

使用時の状況		使用したタイプ	強さ	使用後の評価	メモ
1日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
2日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
3日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
4日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
5日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
6日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
7日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
8日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
9日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
10日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
11日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
12日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
13日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
14日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
15日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
16日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
17日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
18日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
19日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
20日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
21日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
22日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
23日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
24日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
25日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
26日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
27日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
28日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
29日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	
30日目	起床時・帰宅時・風呂前・風呂上り・就寝前・その他	ひざ専用サポーター・粘着パッド	/30	1 2 3 4 5	

※30日間お疲れ様でした。家庭用電気治療器リフリーラは、短期間に集中して使用するより、毎日継続してご使用頂くことの方が大切ですので、毎日異なる箇所(2カ所)に30分ずつご使用頂く事をおススメしております。