

床矯正カレンダー(シール付)



写真はイメージです。

使用目的

カレンダーに書き込むことで楽しみながら装置を装着できます！
モチベーションの向上と習慣化の一助となります！

床矯正装置を使用している患者さん向けのオリジナルカレンダーです。
床矯正がなかなか進まない患者さんの多くに装置の装着不足が上げられます。
日ごとに装置の使用時間・スクリューを巻く予定、巻いた日、トレーニングの有無を記入ができます！

つか かた 使い方

ネジを巻いたら
○を塗りつぶします

予定を書いたり、
付属のシールを貼るスペース

床装置のネジを
巻く予定の日に○を書きます

例：ネジを巻く日を水曜日と
土曜日とした場合の記入方法

1月 (睦月) 月の花：水仙

日	曜日	祝日	巻いた日 トレーニング	装着グラフ	装着時間
1	水	元日	○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	14.5 時間
2	木	書初め	●	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	14 時間
3	金		○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	12.5 時間
4	土		○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	12.5 時間
5	日	シンデレラの日	●	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	15 時間
6	月		○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	13 時間
7	火	七草	○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	9 時間
8	水		○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	18 時間
9	木	とんちの日	●	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	12 時間
10	金		○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	時間
11	土	鏡開き	○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	時間
12	日		○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	時間
13	月	成人の日	○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	時間
14	火	タロ・ジロの日	○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	時間
15	水	いちごの日	○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	時間
16	木		○	6 あさ 12 ひる 6 よる 0 ねる	時間

装置を装着した時間の
つぎの合計を書き込みます

12時間30分装着した場合は
12.5と記入します

装置を装着した
時間帯を塗りつぶします

色々なトレーニングを
した日を塗りつぶします

Illustration: Yuki Eto