

20段階ペインスケール

はじめに、指・肘・首・肩・腰・膝・足首などの痛みをチェックしましょう！

1 全然痛くない
2
3
4
5 少し痛い
6
7
8
9
10 やや痛い
11
12
13
14
15 かなり痛い
16
17
18
19
20 死にそうに痛い

右 左 首 肩 肘 背中 手首 腰 指 股関節 膝 足首

1 全然痛くない
2
3
4
5 少し痛い
6
7
8
9
10 やや痛い
11
12
13
14
15 かなり痛い
16
17
18
19
20 死にそうに痛い

右 左 首 肩 肘 背中 手首 腰 指 股関節 膝 足首

1 全然痛くない
2
3
4
5 少し痛い
6
7
8
9
10 やや痛い
11
12
13
14
15 かなり痛い
16
17
18
19
20 死にそうに痛い

右 左 首 肩 肘 背中 手首 腰 指 股関節 膝 足首

記録日 年 月 日

年齢 男 / 女

体重 Kg

血圧 最高： Kg 最高： Kg

握力 右： Kg 左： Kg

記録日 年 月 日

年齢 男 / 女

体重 Kg

血圧 最高： Kg 最高： Kg

握力 右： Kg 左： Kg

記録日 年 月 日

年齢 男 / 女

体重 Kg

血圧 最高： Kg 最高： Kg

握力 右： Kg 左： Kg



株式会社 コロがらん本舗
tel.092-401-8448 fax.092-521-8446