痛みほぐし地図　効果判定メモ

週	試したこと	効果
1週め		
2週め		
3週め		
4週め		
1ヵ月判定		
1週め		
2週め		
3週め		
4週め		
2ヵ月判定		
1週め		
2週め		
3週め		
4週め		
3ヵ月判定		
1週め		
2週め		
3週め		
4週め		
4ヵ月判定		
1週め		
2週め		
3週め		
4週め		
5ヵ月判定		

（コピーしてお使いください）