



「毎日がんばりま表」の記入方法

今月の 目標	チェック表	4 / 1
	<p>毎日家で記録してね</p>	
目標	例 スクワット10回	正
	つま先立ち10回	正
	ストレッチ	正
	相談して内容を記入しましょう	

実施した回数を「正」の字などで書いてください

毎日実施したものを書いてね

体調	散歩 (歩数)	3100
	血圧 (/ mmHg) 脈 (回/分)	110 / 60 (76)
口腔	体重 (Kg)	60
		○
予備		○

P14を見てね

食べたものに○をつけてね		
主食	ごはん・パン・麺	○
さ	魚・貝・練り食品	
あ	油 類	○
に	肉・肉加工品	○
ぎ	牛乳・乳製品	○
や	緑黄色野菜	○
か	海藻類	
い	芋 類	
た	卵・卵製品	
だ	大豆製品	
く	果 物	

例 サンドイッチ



パン
マヨネーズ
ハム
チーズ
トマト



自分で脈を測ってみましょう

○はたんぱく質食品

前日
にチェックしましょう

当日
にチェックしましょう

健康状態チェック・前日

健康状態チェック・当日

何でも記入欄

当てはまるものに○をしてください(○がつく場合はご連絡ください)
発熱(37.5度以上)・だるさ・めまい・頭痛・胸部痛・吐き気
下痢・普段にないほどの動悸・息切れ・その他()

記入してください
血圧 / mmHg
脈拍 回/分

なんでも書いてね

「毎日がんばりま表」の下に記入するところがあるよ

- ★最近、病院に行きましたか (はい・いいえ)
- ★薬の変更はありましたか (はい・いいえ)
- ★水分は取れていますか (はい・いいえ)
- ★生活に変化はありますか (はい・いいえ)
- ★身近に感染症の人はいますか (はい・いいえ)
- ★明日、運動する意欲はありますか (はい・いいえ)

- はい・いいえに○をしてください
- ★身体で気になることがありますか (はい・いいえ)
 - ★昨夜、睡眠は十分にとれましたか (はい・いいえ)
 - ★食欲はありますか (はい・いいえ)
 - ★食事はしてきましたか (はい・いいえ)

