

毎日の生活記録シート

- このシートは自分自身の体調を記録するものです。
- 「感想など」欄には、その日にあったこと、頑張ったことなどを記入してください。

体重▲
↓

210
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50
40
30
(kg)

●
↓

210
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50
40
30
(mmHg)

記入例
↓

●

▲

測定日

月

日

○

△

血压

上

下

140

70

体重 (kg)

50

体温 (°C)

36.2

食事回数 (回)

3

排便の回数

1

便の状態

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

軟・普通・硬

歯磨きの回数

3

感想など

〇〇さんと散歩。
野に咲く花がきれいだった。

毎日の生活記録シート

- このシートは自分自身の体調を記録するものです。
- 「感想など」欄には、その日にあったこと、頑張ったことなどを記入してください。

体重▲ ↓	血圧● ↓																
210																	
200																	
190																	
180																	
170																	
160																	
150																	
140																	
130																	
120																	
110																	
100																	
90																	
80																	
70																	
60																	
50																	
40																	
30																	
(kg)	(mmHg)																
測定日	月 日																
血圧	上 下																
体重 (kg)																	
体温 (°C)																	
食事回数 (回)																	
排便の回数																	
便の状態	軟・普通・硬																
歯磨きの回数																	
感想など 																	