|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ０ | 食事 | 睡眠 | 排泄 | 運動 | その他 |
|  |  |  |  |  |
| ２ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ４ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ６ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ８ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| １０ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| １２ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| １４ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| １６ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| １８ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ２０ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ２２ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ２４ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

◆一日の過ごし方◆

（例）始め　　　　　　　終了

記入日：令和　　年　　月　　日

記入者：

◆食欲◆

　有　・　無

◆身長・体重◆

　身長　　　ｃｍ／体重　　　　ｋｇ／BMI　　　（　　　現在）

　＋ ・ －　　　ｋｇ（期間　　年　　月頃～　　年　　月頃 ）

◆嚥下◆

良好　・　不良（ 食べこぼし ・ 飲み込みづらい ・ むせる ）

◆口腔◆

良好　・　不良（ 不衛生 ・ 咀嚼しづらい ・ 乾燥 ）

◆義歯◆

　無　・　有（上 （ 一部 ・ 全部 ）・下 （ 一部 ・ 全部 ））

◆排泄◆

排尿：　　　回／日（うち夜間　　　回）

　排便：　　　回／　　日（ 水様 ・ 軟 ・ 普通 ・ 硬 ）

　　　　　　　　　　　　（下剤　　有　・　無　）

◆睡眠◆

良眠　・　不眠　（眠剤　　有　・　無　）

◆その他特記事項◆

(血圧や血液検査結果(糖尿病はＨｂA１ｃ)など)

◆食事・水分◆

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 【食事】時間 | 献立名（おおまかな食材）・　摂取量（茶碗〇杯、手ばかりなど） | 水分(牛乳・コーヒー含む) |
| 【朝食】： | 主食：主菜：副菜：タンパク質： 肉 ・ 魚 ・ 卵 ・ 乳製品 ・ 大豆 ・ その他 | 合計　　　　㎖（目安）湯のみ：120㎖ｺｯﾌﾟ:180mlﾏｸﾞ：240ml |
| 【昼食】： | 主食：主菜：副菜：タンパク質： 肉 ・ 魚 ・ 卵 ・ 乳製品 ・ 大豆 ・ その他 |
| 【夕食】： | 主食：主菜：副菜：タンパク質： 肉 ・ 魚 ・ 卵 ・ 乳製品 ・ 大豆 ・ その他 |
| 【間食】： | お菓子：アルコール：その他： |

◆薬の情報◆

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 病院・診療所 | 服薬している薬 | 服用間隔朝・昼・夕・眠前食前・食間・食後 | 一包化 | その他 |
|  |  |  |  |  |

◆一日の過ごし方◆

記入例

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ０ | 食事 | 睡眠 | 排泄 | 運動 | その他 |
|  |  | 小 |  |  |
| ２ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ４ |  |  | 小 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ６ |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 毎週火曜日 百歳体操 |  |
| ８ |  |  |  |  |  |
|  |  | 大 |  |  |
| １０ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| １２ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| １４ |  |  | 小 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| １６ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| １８ |  |  | 小 | ほぼ毎日 近所の散歩 |  |
|  |  |  |  |  |
| ２０ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ２２ |  |  | 小 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ２４ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

（例）始め　　　　　　　終了

◆食欲◆

記入日：令和　２年　８月２５日

記入者：玉野　花子

　有　　・　　無

◆身長・体重◆

　身長１５５ｃｍ／体重　６５ｋｇ／BMI２７．１（R2.7.30現在）

　＋ ・ － 　３ ｋｇ（期間Ｒ２年　１月頃～Ｒ２年　６月頃 ）

◆嚥下◆

良好　・　不良（ 食べこぼし ・ 飲み込みづらい ・ むせる ）

◆口腔◆

良好　・　不良（ 不衛生 ・ 咀嚼しづらい ・ 乾燥 ）

◆義歯◆

　無　・　有（上 （ 一部 ・ 全部 ）・下 （ 一部 ・ 全部 ））

◆排泄◆

排尿：　５　回／日（うち夜間　　　回）

　排便：　１　回／　２　日（ 水様 ・ 軟 ・ 普通 ・ 硬 ）

　　　　　　　　　　　　（下剤　　有　・　無　）

◆睡眠◆

良眠　・　不眠　（眠剤　　有　・　無　）

◆その他特記事項◆

(血圧や血液検査結果(糖尿病はＨｂA１ｃ)など)

　血圧　上１６０～１７０／下１００～１１０

　HbA1ｃ　７．１㎎／d（R2.7.30現在）

◆食事・水分◆

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 【食事】時間 | 献立名（おおまかな食材）・　摂取量（茶碗〇杯、手ばかりなど） | 水分(牛乳・コーヒー含む) |
| 【朝食】7：00 | 主食：ご飯（茶碗1杯）主菜：焼き鮭（一切れ）副菜：納豆（１パック）、味噌汁（1杯（豆腐、ねぎ））タンパク質： 肉 ・ 魚 ・ 卵 ・ 乳製品 ・ 大豆 ・ その他 | 朝食時お茶 湯のみ１杯昼食時お茶 湯のみ１杯15:00頃ｺｰﾋｰコップ１杯夕食時お茶 湯のみ１杯就寝前水 コップ１杯合計　７２０㎖（目安）湯のみ：120㎖ｺｯﾌﾟ:180㎖ﾏｸﾞ：240㎖ |
| 【昼食】12：00 | 主食：うどん（即席1玉（油あげ））主菜：副菜：タンパク質： 肉 ・ 魚 ・ 卵 ・ 乳製品 ・ 大豆 ・ その他 |
| 【夕食】18：00 | 主食：ご飯（茶碗1杯）主菜：野菜炒め（片手1杯（キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉）副菜：冷奴（1/4丁）、漬物タンパク質： 肉 ・ 魚 ・ 卵 ・ 乳製品 ・ 大豆 ・ その他 |
| 【間食】： | お菓子：せんべい（数枚（時々））アルコール：日本酒（1合（毎晩））その他： |

◆薬の情報◆

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 病院・診療所 | 服薬している薬 | 服用間隔朝・昼・夕・眠前食前・食間・食後 | 一包化 | その他 |
| Ａ病院Ｂ診療所Ｃ診療所 | 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 | 朝食後・夕食後朝食後・夕食後朝食後・夕食後夕食後夕食後朝食前朝食前眠前１日２回 | 朝・夕一包一包 | 冷暗所保管 |