|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |