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。

測定日 (月/日)	○/△															
血圧 (上/下)	140/70															
体重 (kg)	50															
体温 (℃)	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
歯磨きの回数	3															
感想など	○○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
120	130
110	120
100	110
90	100
80	90
70	80
60	70
50	60
40	50
30 (kg)	40 (mmHg)

測定日	月／日																
血圧	上／下																
体重 (kg)																	
体温 (℃)																	
食事回数 (回)																	
排便の回数																	
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																	
感想など																	