

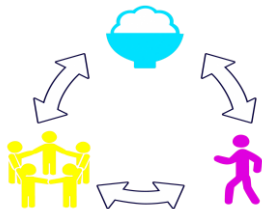
わたしの いきいき日記

記入例

令和4年

4月

たべる



つながる

うごく

食事・お口の健康の目標

毎食野菜を食べる。
食後に歯みがきをする。

身体活動の目標

月曜と木曜にいきいき
体操をする。

趣味・交流・役割の目標

金曜日に友達に電話する。
月曜日にごみ捨てをする。
いきいき体操でおしゃべり
する。

身長

160 cm

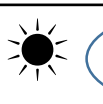
体重

60 kg

BMI (体格指数)

$60 \div 1.6 \div 1.6 = 23$

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
= BMI * 標準 18.5~25未満
70歳以上は21.5~25未満

日付・曜日		10日(日)	11日(月)
天気		   	   
体重		60.5 kg	61.0 kg
体温		36.5 °C	36.6 °C
血圧	6時	140/85・138/82	145/85・142/81
	20時	128/78・130/80	130/80・138/82
睡眠時間		21時から6時	23時から5時
よく眠れたか		☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☐
食後の お口の清掃		歯みがき 2回 うがい 1回	歯みがき 1回 うがい 2回

体調について
気になること

朝から膝が痛かった。

寝つきが悪かった。

食事	朝食	☐   	☐   
	昼食	☐   	☐   
	夕食	☐    	☐    

参加	外出	した・ ☒ しなかった	☒ した・しなかった
	おしゃべり	☒ した・しなかった	☒ した・しなかった

歩数	3,542 歩	6,242 歩
----	---------	---------

目標達成状況	食事	☐ ☒ ☐	☐ ☒ ☐
	身体活動	☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐
	趣味/ 交流/役割	☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐

○をつけるのは、
目標を立てている内容
だけでOK

メモ
(出来事等)

娘がパンや野菜
を差し入れて
くれた。

いきいき体操で
握力を測ったら、
筋力がついていた。
右 22kg
左 20kg