



# 高齢者セルフケアチェックシート(1月)



★できたことに☑をつけましょう。★毎日、検温し、発熱がないか確認しましょう。

★のどが渇く前に、こまめに水分摂取しましょう。【目安】1日あたり、1.2ℓ

| 日                               | 月                               | 火                                                                                                                                                     | 水                               | 木                               | 金                               | 土                               |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                                 |                                 |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 | 1                               |
|                                 |                                 |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 | <input type="checkbox"/> 体操     |
|                                 |                                 |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 | <input type="checkbox"/> 散歩     |
|                                 |                                 |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 | <input type="checkbox"/> 食事     |
|                                 |                                 |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 | <input type="checkbox"/> 会話     |
|                                 |                                 |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 | <input type="checkbox"/> 水分摂取   |
|                                 |                                 |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 | <input type="checkbox"/> 体温( 度) |
| 2                               | 3                               | 4                                                                                                                                                     | 5                               | 6                               | 7                               | 8                               |
| <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     |
| <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     |
| <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     |
| <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     |
| <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   |
| <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度)                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) |
| 9                               | 10                              | 11                                                                                                                                                    | 12                              | 13                              | 14                              | 15                              |
| <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     |
| <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     |
| <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     |
| <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     |
| <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   |
| <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度)                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) |
| 16                              | 17                              | 18                                                                                                                                                    | 19                              | 20                              | 21                              | 22                              |
| <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     |
| <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     |
| <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     |
| <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     |
| <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   |
| <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度)                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) |
| 23                              | 24                              | 25                                                                                                                                                    | 26                              | 27                              | 28                              | 29                              |
| <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     |
| <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     |
| <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     |
| <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     |
| <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   |
| <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度)                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) |
| 30                              | 31                              | <div data-bbox="502 1803 1380 2027" data-label="Text"> <p>1月のふりかえり(良かったこと)</p> </div> <div data-bbox="1428 1803 1524 2027" data-label="Image"> </div> |                                 |                                 |                                 |                                 |
| <input type="checkbox"/> 体操     | <input type="checkbox"/> 体操     |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 |                                 |
| <input type="checkbox"/> 散歩     | <input type="checkbox"/> 散歩     |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 |                                 |
| <input type="checkbox"/> 食事     | <input type="checkbox"/> 食事     |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 |                                 |
| <input type="checkbox"/> 会話     | <input type="checkbox"/> 会話     |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 |                                 |
| <input type="checkbox"/> 水分摂取   | <input type="checkbox"/> 水分摂取   |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 |                                 |
| <input type="checkbox"/> 体温( 度) | <input type="checkbox"/> 体温( 度) |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 |                                 |
|                                 |                                 |                                                                                                                                                       |                                 |                                 |                                 | 氏名 _____                        |