

セルフケアチェック日記

「日記を書く」「記録をつける」といった習慣を身につけることは、目標達成・取り組みの継続・そして認知症予防にも効果的です。始めからたくさん書こうとせず、少しずつ記録をつけることから始めてみましょう。

記入例

日付	○月 ○日	○月 △日	月 日	月 日	月 日	月 日
体調	普通	普通				
体温	36.3	36.5				
血圧	/	/	/	/	/	/
睡眠	△ (寝つきが悪かった)	○				
お食事	朝 昼 夜	朝 昼 夜				
体操	ストレッチ	ストレッチ				
	筋トレ	筋トレ				
	ラジオ体操	ラジオ体操				
散歩	○ (家の周り10分)	×				
	×	○				
	脳トレや手芸・太極拳など、取り組まれている項目を自由に記入してご利用ください					
一言日記	<ul style="list-style-type: none"> ・東京の早良さんから電話があった。5年ぶり。話しがはずむ。楽しかった。 ・天気が良かったので、家の周りを歩いた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日は一日雨。 ・棚の整理をした。引き出しの中から10年前の旅行の写真が出てきた。懐かしく見入ってしまった。 				

※ 記入例を参考に、日々の生活を記録してみてください。

一言日記は、次の日に前日の事を思い出しながら書くことも、認知症予防にお勧めです。