

セルフケアチェック表 月

使い方

一番上の「曜日」の欄に、ご利用月の曜日を記入し、ご利用ください。

☆ 取り組めたことに○をつけていきましょう。

| 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 2 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 3 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 4 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 5 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 6 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 7 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ |
| 8 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 9 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 10 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 11 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 12 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 13 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 14 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ |
| 15 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 16 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 17 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 18 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 19 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 20 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 21 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ |
| 22 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 23 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 24 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 25 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 26 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 27 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 28 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ |
| 29 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 30 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | 31 ・会話 ・体操, 散歩 ・口腔体操 ・脳活 ・ | | | | |

- ・会話とは・・・同居の家族以外にも友達との電話も含まれます。
- ・体操とは・・・ストレッチ・筋トレ・ラジオ体操等で体を動かしたら○です。
- ・口腔ケアとは・・・歯磨きはもちろん、パタカラ等の口腔体操も含まれます。
- ・脳活とは・・・漢字問題・計算問題・謎解き・間違い探し等の様々な種類の問題を解いたり、新聞記事を写したり、音読等の認知症予防を目的とした取り組みです。

★一番下の空欄は、独自の項目を記入し、ご利用ください。