

心臓リハビリテーションノート

わたしの健康記録ノート



氏名 _____

はじめに

病気の再発や悪化を防ぐためには、病院の中で受ける治療だけでは十分ではありません。病気や薬の服用方法、生活の中での注意点について理解して実践していくことや、運動療法・食事療法など、様々な取り組みを行っていく必要があります。

そして何より、普段から自分自身の体の状態を理解したり、調子をチェックしたりしていくことは大変重要です。毎日記録をつけることで、ちょっとした体調の変化や異常を早く見つけることができるようになるばかりではなく、医師や医療従事者との架け橋にもなります。

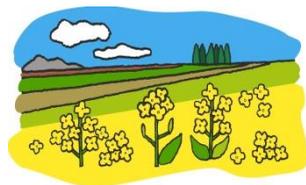
このノートは、そのような目的を達成し、これから人生をよりよいものにしていくための手助けになることを目指して作成しました。是非活用してください！



目次

	ページ
1. はじめに	2
2. 目次・使い方	3
3. 自分の情報を記入するページ	4
4. 生活習慣を見直してみましょう	8
5. 日々の自己管理方法	14
6. こんな症状が出現した時は…	17
7. 毎日の記録	18
8. リビングウィル ～もしもの時に伝えたいこと～	82

使い方



1. P 4～P 12 までの生活情報を記入しましょう。
2. 生活の中から、病気の悪化・再発に影響を及ぼすと考えられる項目をチェックしておきましょう。
3. 生活の中から、病気の悪化・再発に危険を及ぼす項目をチェックしましょう。
4. ご自身の血圧や体重の目標値を、医師やリハビリ担当者に確認してください。
5. 病院で受けたお話をもとにしながら、ご自身の生活上の目標を立てましょう。
6. 日々、健康状態をチェックして手帳に記入しましょう。
7. 病院の受診時に手帳を見てもらいましょう。

自分の情報

氏名

生年月日 明治・大正
 昭和・平成 年 月 日

緊急連絡先

TEL

【 アレルギーの有無】

食べ物

薬

その他

【 医療者に伝えたいこと】

病気の歴史

ご自分の今までかかった病気を年代順に記入して下さい

新しく指摘された病名も追加していきましょう

年齢	病名・治療内容	医療機関
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		



私の心臓の状態

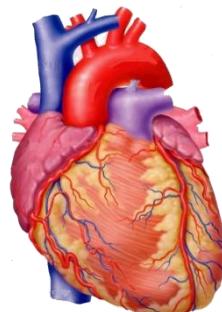
私の病気は_____

【心臓の状態】

EF _____% LVDd _____mm

EF とは心臓の収縮力を表す数値で、正常値は 55～65%です。
数値が小さいほど心機能が低下しているといえます。

LVDd は左心室が拡張した状態での大きさ（径）を表します。正常値は 35～50mm です。



【心不全のステージ】

ステージ A：糖尿病 高血圧 脂質異常症 喫煙など
危険因子のみの状態

ステージ B：心筋梗塞 無症候性弁膜症など
心不全の原因となり得るような基礎疾患はあるが
心不全症状はない状態

ステージ C：心不全の症状が出現した状態
治療により症状が改善する

ステージ D：難治性心不全
最大限の治療にもかかわらず症状が残る状態

《メモ》



生活習慣を見直してみよう

食事について

該当する項目にチェックをつけてみましょう。

- スーパーやコンビニのお惣菜・お弁当を買って食べる
食べる方⇒ 毎日 週に何回か 月に何回か
- 外食が多い
食べる方⇒ 毎日 週に何回か 月に何回か
- 味付けは濃いほうが好き
- 漬物・梅干しなどを良く食べる
- 魚より肉が好き
- 塩気の多い物が好き
- 間食をする
何時ごろ? _____ 時
何を? _____
どれぐらい? _____
- 毎日お酒を飲む習慣がある
種類 _____ 量 _____ ml
- 食事時間が不規則



食事を作る人: _____

通常の食事時間と食べ物の種類を書いてみましょう。

朝 _____ 時ごろ 内容 _____

昼 _____ 時ごろ 内容 _____

夕 _____ 時ごろ 内容 _____

運動について

該当する項目にチェックをつけてみましょう。

- 現在自宅で運動を行っている
- 運動するのが嫌い
- 時間がなくて運動できない
- 1日中外に出ないことがある
- 足や腰が痛くて運動できない
- 骨や関節の病気がある 病名： _____

➤ 自宅での運動の種類

➤ 運動にかかる時間はどれくらいですか？

_____ 分 くらい

➤ 仕事内容



肥満度チェック

BMI で肥満度をチェックしてみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

現在の体重 () kg 現在の BMI ()

	やせ	普通	肥満 1度	肥満 2度	肥満 3度	肥満 4度
BMI	18未満	18.5～ 25未満	25～ 30未満	30～ 35未満	35～ 40未満	40以上

標準の BMI = 22

標準の体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

標準の体重 () kg

◎ 心不全の方は目標体重を主治医に確認しましょう。

目標体重 () kg



腹囲を測りましょう 腹囲 () cm

腹囲が女性で 90cm 以上、男性で 85cm 以上あり、脂質異常、糖尿病、
高血圧のいずれかを有していればメタボリックシンドロームです。

目標体重にむけて 1 ヶ月に 1 kg を目標に、無理なく減量しましょう！

血圧について

早朝自宅血圧	治療目標値	現在の数値
	135/85 mmHg 以下	/
糖尿病、 腎臓病合併	125/75 mmHg 以下	/

脂質について

	治療目標値	現在の数値
中性脂肪	150mg/dL 以下	mg/dL
LDL コレステロール (悪玉)	100mg/dL 未満	mg/dL
HDL コレステロール (善玉)	40mg/dL 以上	mg/dL

血糖について

	治療目標値	現在の数値
空腹時血糖	110mg/dL 未満	mg/dL
HbA1c	7.0% 未満	%

喫煙について

タバコは吸いますか？ または過去に吸っていましたか？

はい 1日()本 × ()年間喫煙

いいえ

現在も喫煙されている方に、

禁煙する意思がありますか？

ある ない

禁煙した事がありますか？

はい()頃 ()日間くらい) いいえ



ここまで生活習慣や体の状態を見直してきました。

病気の再発や悪化を防いでいくためには、原因となる生活上の問題点を改善していかなければなりません。

あなたの問題点は何でしょう。書き上げてみましょう。

✿ _____

✿ _____

✿ _____

この問題点を解決していくために、目標を立ててみましょう。

まずは、5年後、10年後はこうあって欲しいという大きな目標を立ててみませんか？途中で変更してもかまいません。目標を立て、日々その目標に向かっていく姿勢が大事なのです。

人生の目標に向け、日々の行動目標を立てましょう。

【 人生の目標 】

✿

✿

【 日々の行動目標 】

✿

✿



日々の自己管理方法

日頃の体調の変化を知り、異常の早期発見・早期受診をしましょう。
体重や血圧を見ながら、食事内容や活動量など振り返り、調節して
いきましょう。

血圧測定

血圧は、一日中同じではありません。体の動きや感情の変化などに影響されて高くなったり低くなったりしています。

通常、血圧は、夜寝ている間は低く、朝方から午前中にかけてゆっくりと上昇し、昼間は高くなっていくことがあります。このパターンにも個人差があります。

《 方法 》

- ❖ できるだけ毎日同じ時間に測定しましょう。

朝：起床後 1 時間以内 晩：寝る前

- ❖ 少なくとも 2~3 分間安静にしてから、椅子に座って腕を机の上に乗せ、心臓と同じ高さにして計りましょう。
- ❖ 袖口をまくり上げたり、厚手の衣服の上から計ったりしないようにしましょう。
- ❖ 自動血圧計は測定値にはばらつきがありますので、できれば 2~3 回測定して平均の値を記入するようにして下さい。



脈拍測定

脈を測ることで脈のリズムや速さが分かります。

普段と比べてリズムや速さが違う場合は、心臓に負担がかかっているサインかもしれません。

- 動悸の理由が不整脈によるものかの判断材料となります。
- ペースメーカーを入れている場合は、設定された脈拍よりも少なくなっていないか確認できます。

《 方法 》

- ❁ 人差し指と中指で、手首の親指側で脈拍が触れるか確認します。
わかりにくい時は肘の真ん中あたりを触れてみてください。
- ❁ 脈拍の拍動を確認し、脈が規則正しく打っている人は、そのまま15秒間脈を数えてください。
その数を4倍すると1分間の脈拍が測れます。
- ❁ 不整脈のある人は1分間測ってください。
- ❁ ご自分の普段の脈拍を覚えておきましょう。
- ❁ 激しい動悸が続いたり、脈が乱れたりすることが続く場合は相談して下さい。



体重測定

体重を量ることで心不全の早期発見ができます。

また肥満の防止にもなります。

体重を見ながら、塩分・水分量を確認し食事内容を調整していきます。

＊ 数日で2kg以上急激に増加した場合

（数週間で体重が増え、浮腫みや息切れがある場合も含む）

数日後にはさらに体重が増え、心不全の症状が悪化し入院すると言われています。

＊ 水分はお茶・お水だけではありません。普段のコーヒーやジュースなども水分量に入ります。



《 方法 》

- ❖ 毎日、お風呂あがりなどの決まった時間、同じ条件（着ているものなど）で測定しましょう。
- ❖ 1週間に2～3kg以上増えたときは、主治医に相談してください。

その他

- ❖ リハビリ中や日常の生活の中で、いつもと違うことがあればメモに残し、診察の時に記録を持参して相談して下さい。



こんな症状が出現した時は・・・ ～受診の目安～

<p>胸痛</p>	<p>発作の出現回数が多くなったり、これまでよりも軽い動きで発作が出現するようになってきた時は、かかりつけ医に相談してください。</p> <p>★ ニトロを使用しても強い胸痛が30分以上持続したり、息苦しさ・冷や汗を伴ったりする時は、直ちに受診して下さい。</p>
<p>息苦しさ 息切れ</p>	<p>動いた時の息切れが徐々にひどくなってきたり、治まるまでの時間がかかるようになってきた時はかかりつけ医に相談してください。</p> <p>★ 安静にしているにもかかわらず、夜、横になれないような息苦しさがあるとき、ゼーゼーする呼吸が出現して治まらない時は直ちに受診して下さい。</p>
<p>浮腫 むくみ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・一週間に2～3kg以上の、急激な体重の増加がある時 ・足やまぶた等にむくみが出現してきた時 ・動いた時の息苦しさも出てきた時 <p>上記症状があればかかりつけ医に相談してください。</p>
<p>動悸</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動悸が続いたり、くり返しおこったりする時 ・動悸や息切れの程度や回数が増えてきている時 ・脈を測った際に、これまでにない脈の乱れや速い脈が出現した時 <p>上記症状があればかかりつけ医に相談してください。</p>

【 受診時に伝えること 】

- ★ いつから、どれくらいの時間続いた（続いている）のか
- ★ どのように始まって、どうしたら治まったのか
- ★ 血圧・脈拍数がどれくらいだったのか
（自動血圧計で測定した値等）
- ★ 他の症状があったのか



目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			塩分の取り過ぎに注意 塩 1 g で水分を約 200ml ため込んでしまいます。塩 分の取りすぎはむくみや高 血圧にもつながります。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			食べ過ぎの予防のために 自分の食べる分だけ先にお 皿に盛りつけましょう。 テレビや新聞を見ながらの ながら食いをやめましょう。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			運動する時間がない時 まとまった時間が取れない ときは、一日数回に分けて 運動するように計画を立て てみましょう。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			良い睡眠をとるために 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン。昼寝は午後3時までに30分以内で。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			水分の取り方 汗をかいた後のアルコールは、利尿作用で余計に脱水になります。水やお茶と一緒に飲みましょう。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			運動する気が出ないとき 気分は波のようなもので、 数分で変化します。とりあ えず運動着に着替えたり、 外に出たりしてみましょう。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			食への衝動を抑える方法 とにかくまず3分我慢してみましよう。自分の好きな作業をしてみましよう。(手芸、読書、庭仕事など)

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>頑固な便秘の対策</p> <p>食物繊維を一日 25g 以上摂りましょう。野菜・雑穀やキノコ類、海藻類などバランス良く！</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>頑固な便秘の対策</p> <p>生のオリーブオイルは便秘に効果がありお勧めです。サラダなどに一日大さじ 1～2 杯が目安です。</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>頑固な便秘の対策</p> <p>オリゴ糖は腸内環境を整えてくれる優れモノです。はちみつ・豆乳・トウモロコシなどに多く含まれます。</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>ダイエットお役立ち情報 余分なお菓子などを家に持ち込まないようにしましょう。食べ物を目につく所からなくしましょう。</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>ダイエットお役立ち情報</p> <p>野菜を先に食べると血糖値の上昇が抑えられます。ご飯を最後に食べると、食事量も減らすことができます。</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>ダイエットお役立ち情報 よく噛むことで満腹感が得られ、食欲が抑えられます。一口ごとに箸を置いてゆっくり食えると効果的です。</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			新しい発見は寄り道から いつもの散歩道、たまには 少し外れてみては？ 新し い公園やお店を見つけてわ くわくするかも。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>運動にはこんな効果も 有酸素運動はアルツハイマー病の予防にも効果があります。楽しみながら行うことが何より効果的です。</p>

3か月の振り返り

- 血圧 目標範囲内であった
 血圧が高かった
 血圧が低かった

- 体重 増加
 目標範囲内 3か月前 _____kg
 減少 現在 _____kg

食事療法

- 出来た 出来なかった 行わなかった

運動療法

- 出来た 出来なかった 行わなかった

行動目標

- 出来た 出来なかった 行わなかった

これから3か月の行動目標

《検査データなどの貼付に利用して下さい》

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			塩分の取り過ぎに注意 塩 1 g で水分を約 200ml ため込んでしまいます。塩 分の取りすぎはむくみや高 血圧にもつながります。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			食べ過ぎの予防のために 自分の食べる分だけ先にお 皿に盛りつけましょう。 テレビや新聞を見ながらの ながら食いをやめましょう。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			運動する時間がない時 まとまった時間が取れない ときは、一日数回に分けて 運動するように計画を立て てみましょう。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			良い睡眠をとるために 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン。昼寝は午後3時までに30分以内で。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			水分の取り方 汗をかいた後のアルコールは、利尿作用で余計に脱水になります。水やお茶と一緒に飲みましょう。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			運動する気が出ないとき 気分は波のようなもので、 数分で変化します。とりあ えず運動着に着替えたり、 外に出たりしてみましょう。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			食への衝動を抑える方法 とにかくまず3分我慢してみましよう。自分の好きな作業をしてみましよう。(手芸、読書、庭仕事など)

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>頑固な便秘の対策 食物繊維を一日 25g 以上 摂りましょう。野菜・雑穀 やキノコ類、海藻類などバ ランス良く！</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>ダイエットお役立ち情報 よぶんなお菓子などを家に 持ち込まないようにしまし ょう。食べ物を目につく所 からなくしましょう。</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>ダイエットお役立ち情報 野菜を先に食べると血糖値の上昇が抑えられます。ご飯を最後に食べると、食事量も減らすことができます。</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>ダイエットお役立ち情報 よく噛むことで満腹感が得られ、食欲が抑えられます。一口ごとに箸を置いてゆっくり食えると効果的です。</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			新しい発見は寄り道から いつもの散歩道、たまには 少し外れてみては？ 新し い公園やお店を見つけてわ くわくするかも。

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			<p>運動にはこんな効果も 有酸素運動はアルツハイマー病の予防にも効果があります。楽しみながら行うことが何より効果的です。</p>

目標体重 _____ kg

日付		/月	/火	/水	/木
体重		kg	kg	kg	kg
血圧	朝	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/
脈拍		/分	/分	/分	/分
運動	種類				
	時間	分	分	分	分
	歩数	歩	歩	歩	歩
排便		有 無	有 無	有 無	有 無
睡眠		良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間
食欲		有 無	有 無	有 無	有 無
しんどさ		有 無	有 無	有 無	有 無
息切れ		有 無	有 無	有 無	有 無
むくみ		有 無	有 無	有 無	有 無
できごと メモ					

行動目標

/金	/土	/日	ふりかえり
kg	kg	kg	増 安定 減
/	/	/	高 安定 低
/	/	/	高 安定 低
/分	/分	/分	速 安定 遅
分	分	分	できた できない
歩	歩	歩	
有 無	有 無	有 無	良 不良
良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良 時間	良 不良
有 無	有 無	有 無	良 不良
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
有 無	有 無	有 無	有 時々有り 無
			認知障害予防のために 料理は、献立や段取り、時間配分の計算等、計画力や企画力が必要で、認知症予防に効果的です。

3か月の振り返り

- 血圧 目標範囲内であった
 血圧が高かった
 血圧が低かった

- 体重 増加
 目標範囲内 3か月前 _____kg
 減少 現在 _____kg

食事療法

- 出来た 出来なかった 行わなかった

運動療法

- 出来た 出来なかった 行わなかった

行動目標

- 出来た 出来なかった 行わなかった

これから3か月の行動目標

《検査データなどの貼付に利用して下さい》

《検査データなどの貼付に利用して下さい》

《検査データなどの貼付に利用して下さい》

私のリビングウィル ～もしものときに伝えたいこと～

★ 事前指示書についての説明

事前指示書とは、今後病状が変化し、ご自身の状態が万一悪くなった時に受けてみたい医療・受けてたくない医療について、あらかじめ考え、書き記しておくものです。たとえ自分の意志決定能力がなくなったとしても、この文書に沿って、最期までご自身の希望を尊重した治療やケアが受けられます。

次のページの補足説明は、自分の希望を決めるときに必要な医療知識を提供し、考えをまとめる手助けをするものです。

この事前指示書は考えが変われば何度でも書き直すことができます。より詳しい説明が必要な場合や、分からない点があれば医療スタッフに相談して下さい。



★ 項目の説明

- ① 心臓マッサージや除細動器などの心肺蘇生
全身の状態が悪化したり、致命的な不整脈がおこったりすることによって心臓・呼吸が停止した時に、その活動再開のために行う処置です。胸骨圧迫、人工呼吸、除細動、薬剤投与等を行います。
- ② 延命のための人工呼吸器
呼吸の機能が低下して、自分の力だけでは十分でなくなった時に呼吸を補助する機械を装着することです。
- ③ 胃瘻や腸瘻による栄養補給
口から食事がとれなくなった時に、おなかの皮膚に穴をあけて、胃や腸に直接通した管で流動食を送り込むことです。
- ④ 鼻チューブによる栄養補給
口から食事がとれなくなった時に、鼻から胃や腸まで直接通した管で流動食を送り込むことです。
- ⑤ 点滴による水分の補給
口から水分がとれなくなった時に、血管や皮下に針を刺して水分や塩分を点滴することです。
- ⑥ 酸素マスク、カニューレによる酸素投与
呼吸の機能が低下して、自分の力だけでは足りないときに酸素を吸入する治療です。症状が楽になることがあります。
- ⑦ ICD（植え込み型除細動器）
致命的な不整脈が出現した際に、植え込まれた除細動器が作動し治療する器械です。

これらの医療処置は終末期ではない患者さんには効果がありますが、終末期状態の患者さんにおこなっても延命の効果が乏しいばかりでなく、患者さんやご家族にかえて負担となる可能性があります。

事前指示書 1

1. 基本的な希望

- ① もしあなたが治る見込みのない病気になったら、それを知りたいですか
 知りたい 知りたくない
- ② 痛みや苦痛について
 できるだけ抑えて欲しい（必要なら鎮静剤を使用してもよい）
 自然のまままでいたい
- ③ 最期を迎える場所について
 自宅 病院 施設 病状に応じて

2. 終末期になった時の希望

- ① 心臓マッサージ、除細動器などの心肺蘇生
 して欲しい して欲しくない
- ② 延命のための人工呼吸器
 つけて欲しい つけて欲しくない
- ③ 胃瘻や腸瘻による栄養補給
 して欲しい して欲しくない
- ④ 鼻チューブによる栄養補給
 して欲しい して欲しくない
- ⑤ 点滴による水分の補給
 して欲しい して欲しくない
- ⑥ 酸素マスク・カニューレによる酸素投与
 して欲しい して欲しくない
- ⑦ 植え込み型除細動器の作動中止
 して欲しい して欲しくない

3. その他の希望

記入日 年 月 日

本人 _____

家族 _____

事前指示書 2

1. 基本的な希望

- ① もしあなたが治る見込みのない病気になったら、それを知りたいですか
 知りたい 知りたくない
- ② 痛みや苦痛について
 できるだけ抑えて欲しい（必要なら鎮静剤を使用してもよい）
 自然のままにいたい
- ③ 最期を迎える場所について
 自宅 病院 施設 病状に応じて

2. 終末期になった時の希望

- ① 心臓マッサージ、除細動器などの心肺蘇生
 して欲しい して欲しくない
- ② 延命のための人工呼吸器
 つけて欲しい つけて欲しくない
- ③ 胃瘻や腸瘻による栄養補給
 して欲しい して欲しくない
- ④ 鼻チューブによる栄養補給
 して欲しい して欲しくない
- ⑤ 点滴による水分の補給
 して欲しい して欲しくない
- ⑥ 酸素マスク・カニューレによる酸素投与
 して欲しい して欲しくない
- ⑦ 植え込み型除細動器の作動中止
 して欲しい して欲しくない

3. その他の希望

記入日 年 月 日

本人 _____

家族 _____

《メモ》



イラスト：WANPUG

企画・制作：京都心臓リハビリテーション研究会