

あなたの"社会参加への"記録

あなたの1日をどのように過ごしていますか？（普段の活動内容を記載してみてください）

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	0時

社会参加（→①へ）

- ☐旅行 ☐ショッピング ☐外食 ☐散歩
☐ドライブ ☐趣味 ☐スポーツ ☐サロン
☐仕事 ☐園芸・畑仕事 ☐パソコン ☐DIY
☐自治会参加 ☐ボランティア ☐学習・教育
☐その他[]

運動・活動（→②へ）

- ☐起居 ☐移乗 ☐姿勢保持 ☐立ち上がり
☐歩行 ☐食事 ☐整容 ☐トイレ
☐更衣 ☐階段 ☐入浴 ☐排尿・排便
☐調理 ☐掃除 ☐洗濯 ☐片付け
☐買い物 ☐その他[]

食・栄養（→③へ）

- ☐食欲 ☐主食 ☐副食 ☐薬
☐サプリ ☐おやつ ☐その他[]
☐栄養不足 ☐体重減 ☐食形態
☐栄養過多 ☐体重増 ☐口腔機能
☐口腔ケア ☐嚥下機能 ☐舌機能

あなたの希望や目標を教えてください！

1 番目	
2 番目	
3 番目	

①社会参加（具体的な目標）

半年後	
1 年後	

②運動・活動（具体的な目標）

半年後	
1 年後	

③食・栄養（具体的な目標）

半年後	
1 年後	