

**超簡単**

1日たった  
**約15分**  
体操プログラム

**おうちで楽しく**

**介護予防**

**記録チェック表**



- 1 介護予防体操チェック表
- 2 生活習慣チェック表
- 3 手洗い・歯磨き・食事チェック表

# 「介護予防体操」チェック表

10回行うごとに○を塗りましょう！（いろいろな色で塗りましょう）

| 種目     | 番号 | 日付   | 1週目       | 2週目       | 3週目       | 4週目       |
|--------|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
|        |    |  | 月 日 ~ 月 日 | 月 日 ~ 月 日 | 月 日 ~ 月 日 | 月 日 ~ 月 日 |
| 舟漕ぎ    | ①  |   | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     |
| 膝伸ばし   | ②  |   | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     |
| かかとま上げ | ③  |   | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     |
| 座り立ち   | ④  |  | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     |

|            |   |   |       |       |       |       |
|------------|---|---|-------|-------|-------|-------|
| おじぎ        | ⑤ |  | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| 沈み込み       | ⑥ |  | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| ばんざい<br>捻り | ⑦ |  | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| 片足開き       | ⑧ |  | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |

\*メモ\*

「介護予防体操」チェック表

10回行うごとに○を塗りましょう！（いろいろな色で塗りましょう）

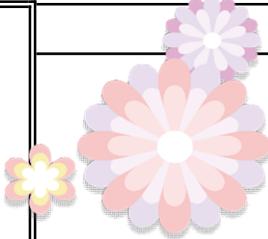
| 種目    | 番号 | 日付   | 5週目       | 6週目       | 7週目       | 8週目       |
|-------|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
|       |    |  | 月 日 ~ 月 日 | 月 日 ~ 月 日 | 月 日 ~ 月 日 | 月 日 ~ 月 日 |
| 舟漕ぎ   | ①  |   | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     |
| 膝伸ばし  | ②  |   | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     |
| かかと上げ | ③  |   | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     |
| 座り立ち  | ④  |  | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     | ○ ○ ○     |

|      |   |   |       |       |       |       |
|------|---|---|-------|-------|-------|-------|
| おじぎ  | ⑤ |  | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| 沈み込み | ⑥ |  | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| ばんざい | ⑦ |  | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| 片足開き | ⑧ |  | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |

\*メモ\*

# 月

## 生活習慣チェック表

|       | 日                        | 月  | 火                        | 水  | 木                        | 金  | 土   |                                     |
|-------|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|----|---|-------------------------------------|
| 体温    | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C  |                                     |
| 睡眠    | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 水分    | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| お話    | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 体温    | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C  |                                     |
| 睡眠    | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 水分    | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| お話    | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 体温    | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C  |                                     |
| 睡眠    | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 水分    | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| お話    | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 体温    | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C  |                                     |
| 睡眠    | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 水分    | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| お話    | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 体温    | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C  |                                     |
| 睡眠    | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 水分    | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| お話    | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 体温    | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C  |                                     |
| 睡眠    | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| 水分    | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| お話    | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/>  |                                     |
| ※ 記入例 |                          |    |                          |    |                          |    |  |                                     |
| 体温    | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 | °C                       | 体温 |   | 36.2                                |
| 睡眠    | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 | <input type="checkbox"/> | 睡眠 |   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 水分    | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 | <input type="checkbox"/> | 水分 |   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| お話    | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 | <input type="checkbox"/> | お話 |   | <input checked="" type="checkbox"/> |



