

日付		3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
曜日		月	火	水	木	金	土	日
水分 (ml)		1日の目標水分摂取量は1,500mlです。 夏場はもっと必要かもしれません。		900	1200	1500	1100	1600
食事 全量○ 半分△ 食べなかった× ※もしくは割合	朝			5	8	10	8	10
	昼	3	5	2	8	9	10	10
	間食	10	0	10	10	10	10	10
	夜	1	1	3	5	10	10	10
排便	あり/なし	○	×	×	×	○	○	○
	量	バナナ半分				卵大	バナナ1本	バナナ2本
	形状	コロコロ				コロコロ	普通	普通
運動		散歩 10分			散歩 15分			買い物15分
			デイサービス			デイサービス		
		オ体操						
認知症の症状 (1日トータル)		○	○	○	○	△	△	×
家にいるのに帰るとい う同じことを何度も聞 く		特に気になる症状があれば 症状別に記録をしてみましょう。		○	○	×	×	×
やたら歩き回る				△	△	○	×	×
気が付いたこと		1,500ml以上の水分が摂れた日は、認知症の症状が落ち着いていた/3日ぶりの排便のときに不穏が強かったなど、気が付いたことを記入してみましょう。						

記入例