**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下さい）**

0時

21時

18時

15時

12時

9時

6時

３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　）**

**神奈川POST　2025年6月**

|  |  |
| --- | --- |
| 半年後 |  |
| １年後 |  |