**あなたの″歩行習慣″の記録**

**No.(　)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 　　　　月　　　日 | 　　　　月　　　日 | 　　　　月　　　日 | 　　　　月　　　日 | 　　　　月　　　日 |
| 歩行前バイタル値 | 歩行前バイタル値 | 歩行前バイタル値 | 歩行前バイタル値 | 歩行前バイタル値 |
| 血圧：　　　／ | 血圧：　　　／ | 血圧：　　　／ | 血圧：　　　／ | 血圧：　　　／ |
| 脈拍：　　　　拍／分 | 脈拍：　　　　拍／分 | 脈拍：　　　　拍／分 | 脈拍：　　　　拍／分 | 脈拍：　　　　拍／分 |
| 体温：　　　　　℃ | 体温：　　　　　℃ | 体温：　　　　　℃ | 体温：　　　　　℃ | 体温：　　　　　℃ |
| 呼吸数：　　　　回／分 | 呼吸数：　　　　回／分 | 呼吸数：　　　　回／分 | 呼吸数：　　　　回／分 | 呼吸数：　　　　回／分 |
| SpO₂：　　　　　％ | SpO₂：　　　　　％ | SpO₂：　　　　　％ | SpO₂：　　　　　％ | SpO₂：　　　　　％ |
| 歩行能力 | 歩行能力 | 歩行能力 | 歩行能力 | 歩行能力 |
| (　　　　)　m　・　㎞(　　)時間(　　)分(　　)秒　　(　　)歩疲労度：【　　　　】痛み：【　　　　　】  | (　　　　)　m　・　㎞(　　)時間(　　)分(　　)秒　　(　　)歩疲労度：【　　　　】痛み：【　　　　　】  | (　　　　)　m　・　㎞(　　)時間(　　)分(　　)秒　　(　　)歩疲労度：【　　　　】痛み：【　　　　　】  | (　　　　)　m　・　㎞(　　)時間(　　)分(　　)秒　　(　　)歩疲労度：【　　　　】痛み：【　　　　　】  | (　　　　)　m　・　㎞(　　)時間(　　)分(　　)秒　　(　　)歩疲労度：【　　　　】痛み：【　　　　　】  |
| 1日の歩数・距離 | 1日の歩数・距離 | 1日の歩数・距離 | 1日の歩数・距離 | 1日の歩数・距離 |
| (　　　　)　m　・　㎞(　　)時間(　　)分(　　　　　　　　)歩疲労度：【　　　　】 痛み：【　　　　　】 | (　　　　)　m　・　㎞(　　)時間(　　)分(　　　　　　　　)歩疲労度：【　　　　】 痛み：【　　　　　】 | (　　　　)　m　・　㎞(　　)時間(　　)分(　　　　　　　　)歩疲労度：【　　　　】 痛み：【　　　　　】 | (　　　　)　m　・　㎞(　　)時間(　　)分(　　　　　　　　)歩疲労度：【　　　　】 痛み：【　　　　　】 | (　　　　)　m　・　㎞(　　)時間(　　)分(　　　　　　　　)歩疲労度：【　　　　】 痛み：【　　　　　】 |
| 歩行後バイタル値 | 歩行後バイタル値 | 歩行後バイタル値 | 歩行後バイタル値 | 歩行後バイタル値 |
| 血圧：　　　／ | 血圧：　　　／ | 血圧：　　　／ | 血圧：　　　／ | 血圧：　　　／ |
| 脈拍：　　　　拍／分 | 脈拍：　　　　拍／分 | 脈拍：　　　　拍／分 | 脈拍：　　　　拍／分 | 脈拍：　　　　拍／分 |
| 体温：　　　　　℃ | 体温：　　　　　℃ | 体温：　　　　　℃ | 体温：　　　　　℃ | 体温：　　　　　℃ |
| 呼吸数：　　　　回／分 | 呼吸数：　　　　回／分 | 呼吸数：　　　　回／分 | 呼吸数：　　　　回／分 | 呼吸数：　　　　回／分 |
| SpO₂：　　　　　％ | SpO₂：　　　　　％ | SpO₂：　　　　　％ | SpO₂：　　　　　％ | SpO₂：　　　　　％ |
| コメント | コメント | コメント | コメント | コメント |
|  |  |  |  |  |
| アドバイス | アドバイス | アドバイス | アドバイス | アドバイス |
| 専門用語や略語は使用せず、一般の方や他職種の方にもわかる表現で記載してください。 |  |  |  |  |

**神奈川POST　2025年6月**