

日常生活振り返りシート

☆現在の自分の生活状態を振り返ってみましょう☆

		以前より出来なくなったと感じる										限られた場所ですらできる		どこでも楽にできる	
していない		0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	(%)	備考	
自立度		0													
移動 (歩行)	家中	+													
	外出時	+													
食事	栄養の悩み													気がなることがあれば書きましょう	
	食事摂取	+													
	調理動作	+													
排泄	排尿・排便													気がなることがあれば書きましょう	
	トイレ動作	+													
口腔	お口の悩み													気がなることがあれば書きましょう	
	うがい・歯磨き	+													
薬の管理		+													
入浴動作		+													
服の着替え (下着・靴下含む)		+													
掃除動作		+													
洗濯動作		+													
整理・物品の管理		+													
金銭管理		+													
買い物		+													

☆生活上気になることはありませんか？気になるものに○をつけて理由を記入しましょう。☆

コミュニケーション能力	聞こえ・発語・その他
認知のこと	判断力・物忘れ・意欲・その他
社会との関わり	以前より薄くなった・何かしたいと思う・その他
皮膚の問題	傷が治りにくい・あざがでやすい・その他
気になる行動・心の状態	(自分・自分以外の) 暴言・暴力・イライラする・不安になる・意欲がわかない・その他
介護のこと	介護疲れ・介護の仕方・将来の介護問題・介護拒否・その他
住まいのこと	段差があり怖い・手すりがほしい・その他

これからも長く元気に、健康でいるための目標を立てましょう

生活課題 (生活の中で困っていること)	
生活目標 (楽になったらうれしい動作・楽に出来るようになりたい動作)	
生活目標を達成するためにした方が良いと思うこと	