

生活行動記録表

時刻/日付	(記入例)	/	/	/	/	/	/	/
4	↓							
5	睡眠							
6	起床							
7	散歩							
8	食事							
9	↑							
10	作業							
11	↓							
12	食事・昼寝							
13	↑							
14	作業							
15	↓							
16	ウェブ会議							
17	作業							
18	散歩・買い物							
19	食事							
20	TV							
21	インターネット							
22	部屋トレ							
23	TEL・入浴							
0	睡眠							
1	↓							
2	↓							
3	↓							
体調	良好 36.5℃							
睡眠	7時間睡眠 昼過ぎに眠気あり、昼寝20分							
運動	8500歩 部屋トレ1時間							
コミュニケーション	ウェブ会議 親とテレビ電話							
体重	58kg							
食事	朝・昼・夕・間食 少・普通・多	朝・昼・夕・間食 少・普通・多	朝・昼・夕・間食 少・普通・多	朝・昼・夕・間食 少・普通・多	朝・昼・夕・間食 少・普通・多	朝・昼・夕・間食 少・普通・多	朝・昼・夕・間食 少・普通・多	朝・昼・夕・間食 少・普通・多
自由欄	ウェブ会議で同僚と話せて少し楽しかった							