

「わたしの手帳」使い方ポイント

～ショートバージョン～
(利用者用)

医療介護の支援者から
皆様へのメッセージです。
この手帳は、あなたに関わる
医療、介護者と一緒に
使ってください。

この手帳を手にとられたあなたへ

心臓や脳の病気は完全に治ることはなく、日々の体調管理が欠かせません。
この手帳は日々の体調を記録することができます。
そして、日々の記録からからだの変調に気づくことができます。
医療・介護スタッフはこの手帳を通して、あなたの暮らしが、
穏やかに、健やかに続くことを願いながら、ご支援します。
「わたしの手帳」が日々あなたと共にあることを願います。
そして、あなたに関わる医療・介護スタッフにいつでもお見せください。

目次

- わたしの大切な情報 1ページ
- わたしの病気を知りましょう 2ページ
- 知っておいてほしい症状 5ページ
- わたしの服用している薬 8ページ
- わたしの体調管理に必要なこと 10ページ
- わたしの体調管理の振り返り表 14ページ
- わたしの毎日のチェック表 20ページ
- 資料ページ 68ページ

氏名を記入してください。

氏 名

わたしの大切な情報

医療情報（体調変化に気づいたら早めに相談しましょう）

かかりつけ医

■電話（ ） - 夜間・休日（ ） -
■診療科： ■主治医：

かかりつけ薬局

■電話（ ） -

入院（急性期）治療を受けた病院

■電話（ ） - 夜間・休日（ ） -
■診療科： ■主治医：

訪問看護ステーション

■電話（ ） -
■担当：

生活支援情報

■介護認定 無 ・ 有
(要支援 1 ・ 2 要介護 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5)
■地域包括支援センター・居宅介護支援事業所
事業所名：
■担当ケアマネジャー：

家族（相談者）情報等の自由記載欄

キーパーソン（主な相談者）

■名 前： _____
■電話番号： _____
() - _____

あなたにとっての大切な情報を
まとめて記入できます。

相談先が整理できます。
この手帳の利用を始める時に
記入してください。

わたしの毎日のチェック表

チェック表 (年 月)

日にち	体重	朝		夕		運動の内容	自覚症状		
		血圧	脈拍	血圧	脈拍		食欲	労作時息切れ	むくみ
記載例	67.8	124 / 68	70 (整・不整)	130 / 72	66 (整・不整)	4800 歩 ウォーキング	有・無	有・無	有・無
1日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無
2日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無
3日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無
4日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無
5日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無
6日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無
7日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無
8日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無
9日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無

記入例

拡大

【日々の目標】
28日に老人会のバス旅行に参加したい。体重が増えないようにする。

■私が気付いたこと やってみたことなど

(記入例)
老人会の体操にいった。足指体操をするときに気づいた。靴下のゴムの跡がくっきりついていた。

朝は脈が早くなったり、ゆっくりなったり気づいた。

■医療・介護スタッフからのコメント

〇〇さん、少しむくみがみられています。体重が今より2キロ、急に増えたら、連絡をください。
(訪問看護 〇〇より)

今のところは血圧には変動がありませんが、血圧が低くなるとか、ふらふらするといった症状があれば、訪問看護に相談してみてください。
(〇〇医院 〇〇先生より)

自覚症状が出現してきたら、早めに医療者に相談してください。

一年の計画に対して、ここには、「がんばってみたい目標」を記載してください。

体調で疑問に思ったことや実行した事柄を残してみましよう。記録に残すと、振り返りができて、体調の変化に気づくことができるようになってきます。

手帳を、医師や看護師、利用しているサービスのスタッフに見てもらって、サインやコメントをもらってください。

日にち	体重	朝		夕		運動の内容	自覚症状		
		血圧	脈拍	血圧	脈拍		食欲	労作時息切れ	むくみ
記載例	67.8	124 / 68	70 (整・不整)	130 / 72	66 (整・不整)	4800 歩 ウォーキング	有・無	有・無	有・無

自由記載できます。内服状況や、ボルグ指数など、気になる項目の記録に自由にお使いください。

脈のリズムも観察してみてください

運動の内容を記入してください。