

須崎



わくわく

健康手帳

氏名



参加される皆さまへ

短期集中プログラムへご参加いただきありがとうございます。
ございます。

この手帳はプログラムの中で、日々の活動や運動、お口のことや栄養のことなど様々な視点で、話し合いと取り組みを繰り返しながら、あなたの「なりたい姿」に近づくためのものです。

3か月間と限りある時間の中で、あなたの頑張り
がつまった1冊を一緒に作りましょう！



わたしのかかりつけスタッフ

地域包括支援センター（担当 ）

電話： 0889 - 42 - 1206

リハビリ事業所 ※欠席の連絡は担当へお願いします。

_____（担当 ）

電話： - -

生活支援コーディネーター

_____ **相馬** _____（須崎市長寿介護課）

電話： 0889 - 42 - 1205

その他

ケアプラン

(介護予防サービス・支援計画書 A 表「目標」)

--

なりたい自分

--

改善・向上したいと思っていること

--

目標

(解決すべき生活課題)

--

目標を達成するために取り組むこと

(具体的にする方法)

リハ

取組 1

取組 2

取組 3

取組 4

取組 5



目標を達成するために取り組むこと

(具体的にする方法)

リハ

取組 6

取組 7

取組 8

取組 9

取組 10



1週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ		出欠印欄
----------------------------	---	----------

2週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

3週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ		出欠印欄
----------------------------	---	----------

4週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ	出欠印欄
----------------------------	-----------------



5週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ		出欠印欄
----------------------------	---	----------

6週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ	出欠印欄
----------------------------	-----------------



7週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

8週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ		出欠印欄
-----------------	---	------

9週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

10週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

11週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ	出欠印欄
----------------------------	-----------------



12週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

13週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

14週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

15週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

16週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

17週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

18週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

19週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

20週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった

3か月後になりたい自分	そのために今週頑張ること
-------------	--------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

月日	取組 ()	取組 ()	取組 ()	取組 ()	ひとこと日記
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

ご家族コメント欄	ご本人コメント(1週間を振り返って)
----------	--------------------

次週の取組に向けて リハ 	出欠印欄
---	------

3か月を振り返って…

改善または向上したこと

これからのこと

今後も継続して行っていくこと



担当療法士からのエール

今後も継続して行ってほしいこと

3か月後のお約束

また3か月後にお会いして、様子をお伺いします。

_____月_____日()

_____時_____分

場所: _____で

お待ちしております。

3か月後にお会いできるのを楽しみにしています！！

それまで今までやってきたことを続けてみましょう！！



こんなことがあれば
すぐにご相談ください！

- ・出かける場所が今より減った、
出かけるのがおっくうになった・・・
- ・近所のお店に歩いて行かなくなった
- ・汽車・バスを1人で利用しなくなった・・・
- ・やりたいことができたけど、
どこで出来るのかがわからない・・・

()

相談するところ

- | | |
|----------------|--------------|
| ・須崎市地域包括支援センター | 0889-42-1206 |
| ・須崎市 長寿介護課 | 0889-42-1205 |

身体・体力レベルの記録

	開始時	6回目	3か月後
日付	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg
握力	左 kg	左 kg	左 kg
	右 kg	右 kg	右 kg
5メートル 速度	最大 . 秒	最大 . 秒	最大 . 秒
TUG			
CS-30			

<握力>

筋力の評価: 筋肉の量がわかります



<5m歩行速度>

総合的な体力評価、
将来の日常生活
自立度の予測



<TUG(タイムアップアンドゴー)>

歩行能力・動的バランスの評価



<CS-30>

30秒椅子からの
立ち上がりテスト、
下肢筋力の推測



足の筋力やバランスが良くなったことが
確認できます

体の動かしやすさがわかります

身体・体力レベルの記録

	3 か月後	ひとこと
日付	月 日 ()	
身長	cm	
体重	kg	
握力	左 kg 右 kg	
5メートル 速度	最大 秒	
TUG		
CS-30		

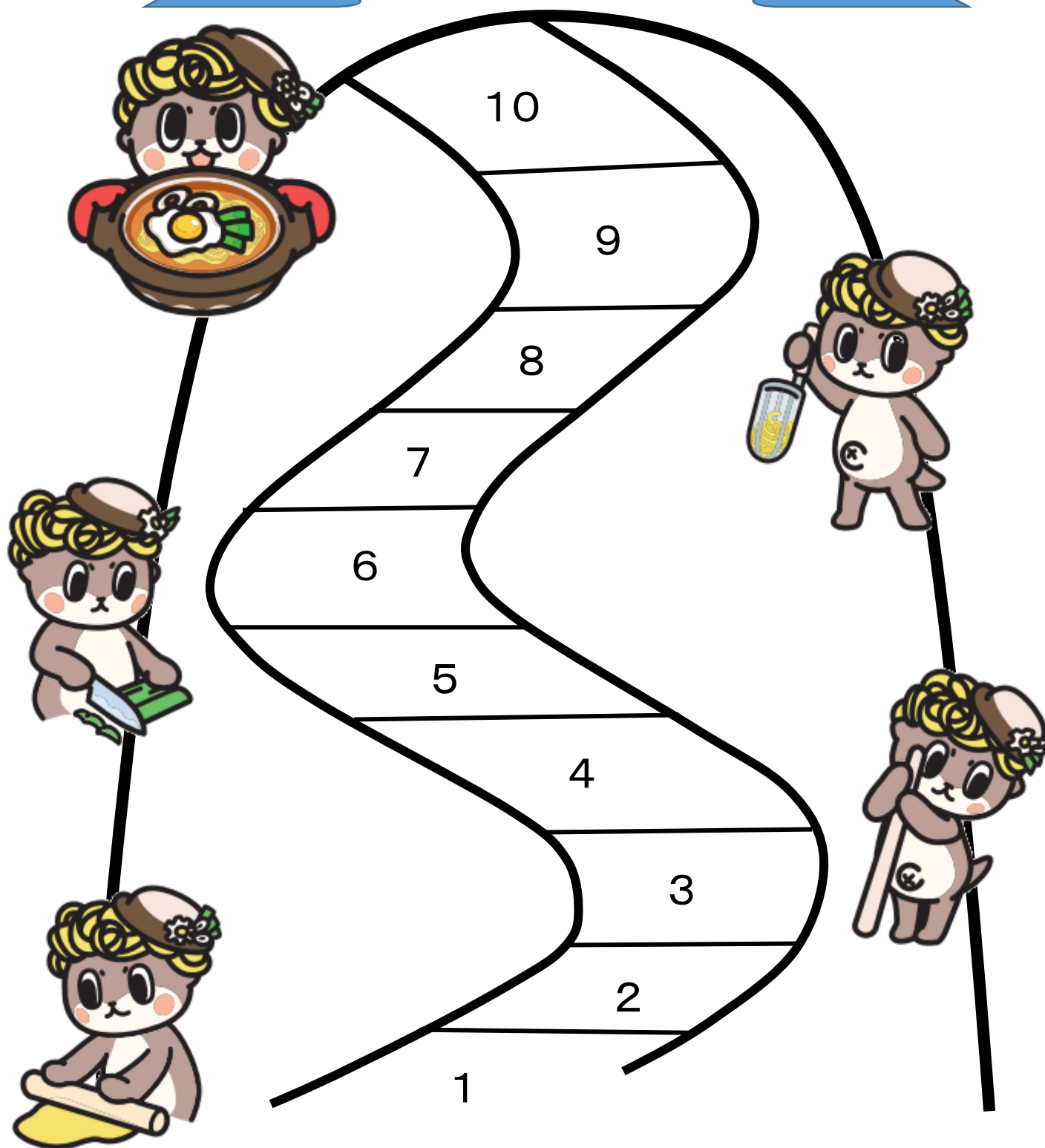
支援終了後 3 か月を振り返って…

改善・向上したこと

担当療法士からのエール



目標: になりたい自分



※達成した分のマス目を塗りつぶすなどしてください。