

さんの 私の予定表

R2年12月2日



現在の生活を振り返ってみましょう

○1日の過ごし方

○普段の過ごし方 (1週間の予定など)

【時間】	【ご本人】	【ご家族(介護者)】
7:00	起床	
8:00	朝食 ゆっくり洗たくや そりじをけう	日曜日には至と お買い物に行く。
12:00	昼食 TVを見て過ごす	
18:00	夕食	
22:00	就寝	

退院直後で
不安が強く外出は
していません。

ここがポイント！ ~ 課題とその原因を整理してみましょう ~

「胆のう疾患の療養食」についての知識不足が原因で、退院後も入院中と同じ食事内容を続け、栄養不足に陥ってしまっています。

目標を立ててみましょう

○現病歴・既往歴

- ☆これからすぐに行えること
- 食事を増やると同時に日中の活動量を増やし
体力をつける
- ☆この一年の目標
- お花の手入れができる様になりシラメンを
きれいに咲かせる。

急性胆のう炎で 1/8 胆のうを
摘出。

身長 143cm 体重 39kg
BMI = 19.1

訪問した担当者からのアドバイス！！

正しい知識を元にしっかり食べて体重upし、日々の活動量を
増や可事で体力もupできる様にならば、がんばっていきましょう！

今度訪問するのは

頃です！

担当：

TEL：

さんの 私の予定表

R3 年 1 月 10 日



現在の生活を振り返ってみましょう

○1日の過ごし方

○普段の過ごし方
(1週間の予定など)

【時間】	【ご本人】	【ご家族(介護者)】
8時 ~ 9時頃	起床 朝食 → 家事	
12時	昼食 プール	
18時	夕食	
23時	就寝	

○週5日(月~金)
プールで1km
泳いでいる
○調理は1200kcalに
制限している
(食事記録も記入)

ここがポイント! ~ 課題とその原因を整理してみましょう ~

摂取カロリー以上に消費エネルギーが小さく、体重減少を招いてしまい、
筋肉がやせて糖代謝がうまくいってなかった様です。

目標を立ててみましょう

○現病歴・既往歴

- ☆これからすぐに行えること
- 食事制限のストレスをためこまず、たまには好きなものを少し多めに食べましょう
- ☆この一年の目標
- 元気でプール通いを続ける

糖尿病(血糖コントロール不良)
腰椎すべり症
脊柱管狭窄症

身長151cm 体重40kg BMI=18

訪問した担当者からのアドバイス!!

血糖コントロールと共に身体づくり(筋肉量の維持)も大切ですよ。
美味しく食べて、楽しみながら運動も続けて行って下さいね。

今度訪問するのは

頃です!

担当:

TEL: