

★自分で歯磨きができない人

- ①誤嚥させない体位で！ ②スポンジブラシや軟毛歯ブラシで！ ③舌・粘膜磨き！



麻痺側を上にしてあごをひいた姿勢



スポンジは水分を切って使しましょう



⑤お口の体操も忘れずに！

(できない場合は介助者がお顔や口唇をマッサージしましょう！)



「あ・い・う・え・お」
「ぱ・た・か・ら」
はっきり発音しましょう



舌を上下左右、くると1周動かしましょう



頬を左右に膨らましましょう

お口の中をきれいにしてね



血圧の記録

朝と夜に血圧を測りましょう



| 測定日（曜日） | 血圧値(mmHg) | | 脈拍(拍/分) | | 体重(kg) | 服薬チェック |
|---------|-----------|---|---------|---|--------|--------|
| | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |

血圧の記録

朝と夜に血圧を測りましょう



| 測定日（曜日） | 血圧値(mmHg) | | 脈拍(拍/分) | | 体重(kg) | 服薬チェック |
|---------|-----------|---|---------|---|--------|--------|
| | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |

血圧の記録

朝と夜に血圧を測りましょう



| 測定日（曜日） | 血圧値(mmHg) | | 脈拍(拍/分) | | 体重(kg) | 服薬チェック |
|---------|-----------|---|---------|---|--------|--------|
| | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |

血圧の記録

朝と夜に血圧を測りましょう



| 測定日（曜日） | 血圧値(mmHg) | | 脈拍(拍/分) | | 体重(kg) | 服薬チェック |
|---------|-----------|---|---------|---|--------|--------|
| | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |

血圧の記録

朝と夜に血圧を測りましょう



| 測定日（曜日） | 血圧値(mmHg) | | 脈拍(拍/分) | | 体重(kg) | 服薬チェック |
|---------|-----------|---|---------|---|--------|--------|
| | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |

血圧の記録

朝と夜に血圧を測りましょう



| 測定日（曜日） | 血圧値(mmHg) | | 脈拍(拍/分) | | 体重(kg) | 服薬チェック |
|---------|-----------|---|---------|---|--------|--------|
| | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |

血圧の記録・メモ

血圧の記録

朝と夜に血圧を測りましょう



| 測定日（曜日） | 血圧値(mmHg) | | 脈拍(拍/分) | | 体重(kg) | 服薬チェック |
|---------|-----------|---|---------|---|--------|--------|
| | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |

血圧の記録

朝と夜に血圧を測りましょう



| 測定日（曜日） | 血圧値(mmHg) | | 脈拍(拍/分) | | 体重(kg) | 服薬チェック |
|---------|-----------|---|---------|---|--------|--------|
| | 朝 | 夜 | 朝 | 夜 | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |
| / () | / | / | | | | |