

認知症ケア高度化推進事業



社会福祉法人 浴風会
認知症介護研究・研修東京センター

認知症の方の介護をされているあなたへ

家族介護から介護の社会化を目指した介護保険制度が施行され10年が経過しました。その間に“痴呆”から“認知症”へと呼称も改められ、また認知症を患っても地域で暮らし続けられるように“地域密着型サービス”が創設される等、認知症の人とご家族を取り巻く環境も大きく変わりました。

しかし、認知症の人とご家族が安心して自分らしく暮らし続けていくには、まだ十分とは言えない状況にあります。

今回、認知症介護研究・研修東京センターでは、介護されているご家族に少しでもお役に立てていただけるように『ひもとき・つぶやきノート』を作成しました。是非、手に取っていただき、ご活用いただければ幸いです。

「ひもとき・つぶやきノート」とは

あなた自身の思いをつぶやくことによって、ご自身の状況や気持ちを振り返るきっかけに使っていただくことを目的にしています。

ご自身の様子を文字という目に見える形で表すことによって、あなたがどのような時に楽しさや喜び等を感じるのか、逆にどのような時にストレスや不安等を感じるのか、客観的、第三者的に振り返ることが期待できます。

また、もしあなたが問題を抱えていたとしたなら、振り返ることを通じて、問題に対する解決の糸口を見つけられるかもしれません。

あるいは、月単位や半年単位などで改めて書かれた内容を振り返ることによって、介護者として、人としての成長を確認することができるかもしれません。

「ひもとき・つぶやきノート」にあなたの心の内をありのままにつぶやいてみてください。他人に見せることは前提とはしていませんが、もしあなたが、ご家族やかかりつけの医師、ケアマネジャーなどにも見てほしい、相談に乗ってほしいと思われたなら、このノートを見せて話をしてみてください。

このノートが、あなたの心を支えたり、励ましたりすることのきっかけや一助となれば、とてもうれしく思います。

使い方の例①

インフルエンザの流行は、毎年12月から3月がピークです。
早目に予防接種を受けておきましょう。

1 (月)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 ← お義父さん デイサービス ・ 11時～美容院
2 (火)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 ・ 燃えないゴミの日 ゴミ出し当番
3 (水・祝) 文化の日	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 ・ 夫 出張 (1泊)
4 (木)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 (金)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 ・ お義父さん、ショートステイ (10時着) 来週の月曜まで
6 (土)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 ← 娘と孫が来訪 (昼過ぎ)
7 (日)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 ← 友人と買い物、ランチ (10時に待ち合わせ)

ひとくちメモ

- インフルエンザの予防接種の予約忘れずに！
- 夫 出張宿泊先 △△ホテル
- 金曜日は、ケアマネジャー来訪

スケジュール版

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  	昼間、美容院に行けた。	あまりよく眠れず、 疲れが残っている。	  
  	ゴミ出し当番が 終わってスッキリした。		  
  	体調も良く、平穏な 一日だった。	夫がいない夜は ちょっと不安。	  
  	夫が出張のお土産を 買ってきてくれた。	ショートステイの 持ち物の準備が大変。	  
  	自分の時間ができて 家事もはかどった。		  
  	娘と孫が来て、 おしゃべりを楽しんだ。		  
  	友人と買い物・ランチ で気分転換できた。		  

この1週間を振り返ってみてください

- あっという間の一週間だった。
- 週末に娘や孫、友人に会えたし、楽しかった。
- 来週もがんばろう！

使用方の例②

インフルエンザの流行は、毎年12月から3月がピークです。
早目に予防接種を受けておきましょう。

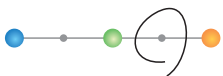
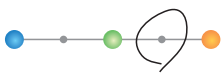
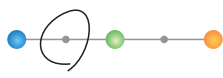
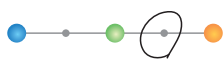
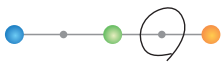
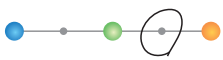
1 (月)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 母・デイサービス 朝、入れ歯を装着してくれず、困った。デイの迎えの人をお願いして渡した。 ●母 排便あり
2 (火)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 母・デイサービス 気持ち良い秋晴れの朝、声を掛けたらサッと起き上がった。 トイレへの足どりも軽快で、体調が良い様子。
3 (水・祝) 文化の日	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 家族全員休みで、家でのんびり過ごす。 11:20～マッサージ師さん来訪、12:00～ヘルパーさんと外出散歩・昼食。
4 (木)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 母・デイサービス 3日も排便がないので、夕食後に緩下剤を飲んで貰う。便秘のせいかな少し機嫌が悪い。
5 (金)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 母の誕生日、妹がお祝いにケーキを買ってきた。 みんなで写真撮影し、新しいパジャマをプレゼントするととても喜んでくれた。 ●母 排便あり
6 (土)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 朝から天気が良く暖かいので、久し振りに本格的な洗車をした。
7 (日)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 全員一日中、家でのんびりの休日。

ひとくちメモ

・月、火、木 デイサービス

・11月8日～14日 ショートステイ予定

介護目誌版

あなたの 状態メーター			あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター		
 悪い	 普通	 良い	 よかったこと	 よくなかったこと	 悪い	 普通	 良い
	最近の母、食欲が旺盛で、出した物はすべて完食してくれる。			母の食べこぼしが多くて片付けが大変…。			
	秋晴れでとても気持ちの良い一日。 母の体調も良好な様子。			朝食後の服薬、なかなか飲んでくれず、大変だった。			
	家族でゆっくり過ごす。 母のマッサージや散歩も予定通り。			寒かったせいか、尿漏れ多量で布団も衣類も濡れてしまった。			
							
	母の誕生会、みんなで楽しく過ごせた。						
	洗車をして車がピカピカになった。			母、食欲がなく身体がだるい様子。			
	母の食欲が出てきた。						

この1週間を振り返ってみてください

母の誕生日をみんなで祝えて、良い一週間だった。

週の真ん中に祝日があったので、疲れが取れてリフレッシュできた。

週末、母の体調が今ひとつで心配。元気になると良いが…。

生活の変化も多い年度替わり。家族や知人とお互いの近況を伝え合い、もしもの時の連絡先を再確認しておきましょう。

1
()

2
()

3
()

4
()

5
()

6
()

7
()

◎ひとくちメモ

あなたの
状態メーター



悪い



普通



良い

あなたのつぶやき



よかったこと



よくなかったこと

あなたが介護している人の 状態メーター



悪い



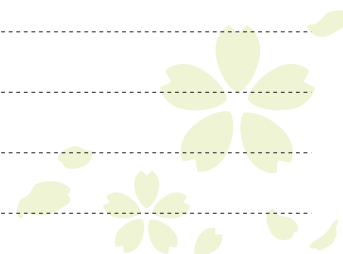
普通



良し

4

◎ この1週間を振り返ってみてください

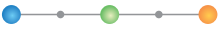


ひと言メッセージ

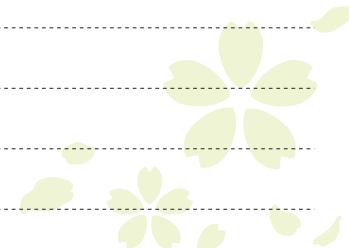
桜の季節です。長時間の散歩や地面に座りっぱなしは腰痛や冷えのもと。座布団や防寒具を用意して快適なお花見を楽しみましょう。

4		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8	()																	
9	()																	
10	()																	
11	()																	
12	()																	
13	()																	
14	()																	

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター		あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター			
 悪い	 普通	 良い	 よかったこと	 よくなかったこと	 悪い	 普通	 良い
							
							
							
							
							
							
							

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

暖かくなり、出かける機会が増える季節。靴は履きなれたもの、
カカトが高くないもの、靴底が薄すぎないものを選びましょう。

4	22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5	23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6	24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7	25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
8	26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9	27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10	28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

.....

.....

.....

.....

.....

あなたの 状態メーター		あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター	
悪い	普通	良かったこと	よくなかったこと	悪い	普通
悪い 普通 良い				悪い 普通 良い	

この1週間を振り返ってみてください

.....

.....

.....

.....

.....



ひと言メッセージ

大型連休目前です。かかりつけ医の休診日や、地域の休日・夜間診療機関の連絡先を確認しておきましょう。

4

29
()

30
()

5

6

7

8

9

10

11

12

1

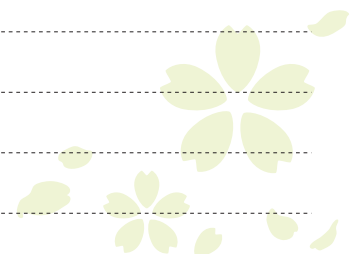
2

3

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

ひと言メッセージ

端午の節句、菖蒲湯に浸かってみませんか。
菖蒲には血行促進効果や鎮痛作用があるといわれています。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

端午の節句、菖蒲湯に浸かってみませんか。
菖蒲には血行促進効果や鎮痛作用があるといわれています。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

.....

.....

.....

.....

.....

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター		
 悪い	 普通	 良い	 悪い	 普通	 良い
	よかったこと	よくなかったこと			
					
					
					
					
					
					
					

この1週間を振り返ってみてください

.....

.....

.....

.....

.....



ひと言メッセージ

母の日の贈り物、定番のカーネーションだけでなく、バラやチューリップも人気です。時には部屋に花を飾ってみませんか。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



連休の疲れが出ていませんか。
疲れたなと思ったら、手足を伸ばして休みましょう。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



新茶の季節です。
濃い緑茶でうがいをすると風邪予防に効果的です。

4

29
()

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

5

30
()

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

6

31
()

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

7

8

9

10

11

12

1

ひとくちメモ

2

3

あなたの
状態メーター



悪い



普通



良い

あなたのつづやき



よかったこと



よくなかったこと

あなたが介護している人の
状態メーター



悪い



普通



良い



この1週間を振り返ってみてください



4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

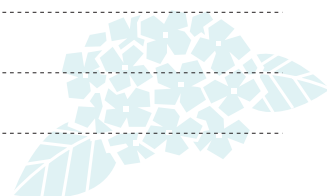
衣替えの季節です。まだまだ肌寒い日もあるので、上着や膝かけは
出しておきましょう。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



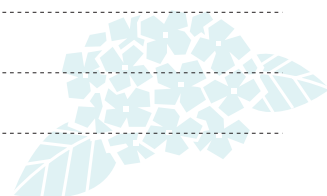
梅雨時は食中毒に要注意。冷蔵庫や台所をこまめに整理して。
もったいないけれど、捨てる勇気も大切です。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



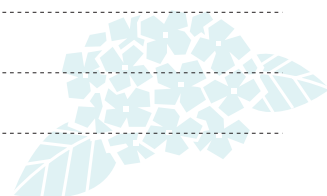
雨の日は視界が悪くなり、交通事故が増えます。
傘や雨具は赤や黄色など目立つ色が安全です。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



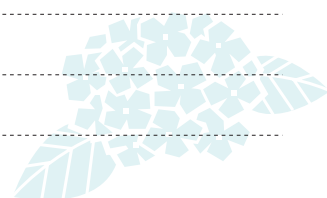
紫陽花が色鮮やかな夏至の頃、雨上がりには深呼吸をしてみましょう。腹式呼吸の習慣は心肺機能を高めます。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



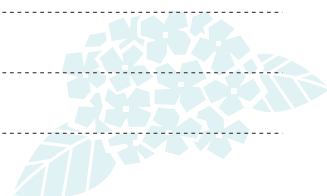
梅雨明けの直前は雨量が増えます。
家の外回りの片付けや排水溝の点検をおきましょう。

29 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
30 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



半夏生の頃は豪雨になりやすく、注意が必要です。
気象情報を確認して予定を立てましょう。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

小暑の頃、そろそろ本格的な暑さが始まります。
冷房器具の掃除や点検はお済みですか。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



こまめに室温調節を。
熱中症対策は大切ですが、冷やし過ぎにも注意しましょう。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



土用の丑の日、夏バテ防止に介護者もウナギを食べて元気をつけて
はいかがですか。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



暑中お見舞い。
なかなか会えないあの人も、季節の便りでご縁をつないで。

29 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
30 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
31 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



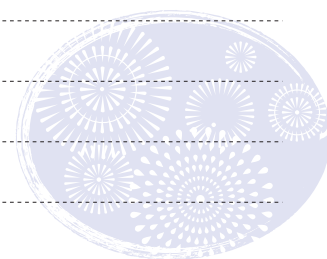
毎日暑い日が続きます。
水分だけでなく塩分をとることも大切です。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



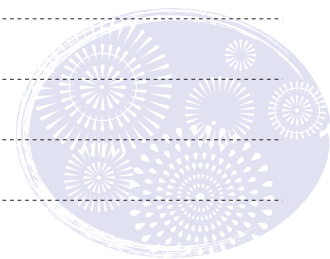
立秋とは名ばかりの残暑の季節、
出かけるときには帽子と日焼け止めをお忘れなく。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



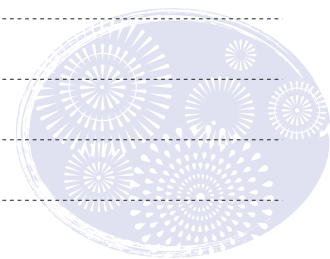
夏野菜は栄養の宝庫。
太陽をたっぷり浴びた色鮮やかな野菜を食べて夏バテ防止。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

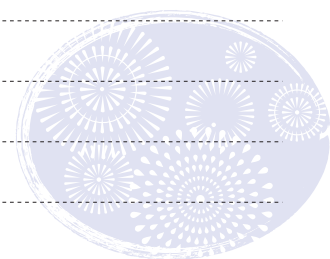
残暑が厳しい時期ですが、処暑を過ぎると涼しい風も吹き始めます。
朝夕は窓を開けて自然の風にあたってみませんか。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

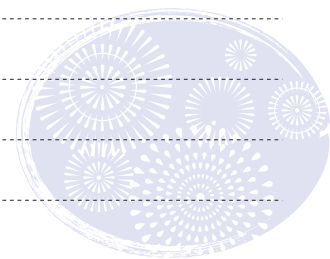
暑いときこそ、温かいお茶を一杯。
冷たいものばかりでは、身体を冷やしてしまいます。

29 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
30 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
31 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

防災週間。地震などの災害に備え、家族や地域で避難場所や対策を確認しておきましょう。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

台風シーズン、風雨が収まっても倒木や土砂崩れなどの危険があります。悪天候時はなるべく外出は控えましょう。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

残暑がやわらぎ、夏の疲れが出る頃です。
介護者もご自身の健康チェックをしてみましょう。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

各地の観光スポットでは高齢者や同伴者の入場が無料になる施設も多い敬老週間。この機会に行楽に出かけてみてはいかがでしょうか。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

ようやく暑かった日々も終わりです。
そろそろ秋冬物への衣替えの準備はいかがですか。

29 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
30 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

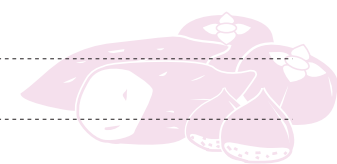
秋の味覚をゆっくり味わいましょう。柿や梨などの果物は水分や食物繊維が豊富で、適度に摂ると便秘の予防に最適です。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

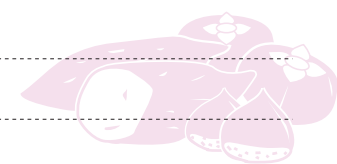
体を動かして気分転換してみませんか。適度な運動は骨密度の低下防止にも有効です。無理せず自分のペースを大切に。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

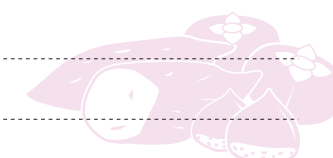
秋の夜長、読書などをするときは、照明や姿勢に気をつけて。
手元だけでなく、部屋全体を明るくしましょう。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

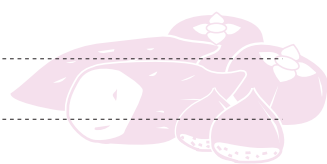
霜降の頃を過ぎると木枯らしが吹き始めます。急激な冷え込みや昼夜の寒暖差に備え、膝かけなどをもち歩くと安心です。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

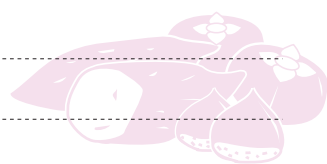
体調を崩しやすい季節の変わり目です。
心身の変化を感じたら、早目に受診しましょう。

29 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
30 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
31 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

インフルエンザの流行は、毎年12月から3月がピークです。
早目に予防接種を受けておきましょう。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください

一言メッセージ

今月は、各地で11月11日の「介護の日」にちなんだイベントが開かれます。この機会に介護相談や情報収集をしてみたいはいかがでしょうか。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

七五三の歳祝い。近隣の子どもたちの成長を見守り、地域の中で
お互いに助け合って暮らしていきたいですね。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください

一言メッセージ

冬季に増えるノロウィルス食中毒。食品はよく加熱して食べ、
使用後の調理器具は消毒・殺菌を行って予防しましょう。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



湯たんぽや電気毛布をお使いのときは、低温やけどに注意しましょう。
就寝中など長時間の使用は避けましょう。

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
29 ()																	
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
30 ()																	
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

◎ひとくちメモ

あなたの 状態メーター		あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター	
 悪い	 普通	 良い			
		よかったこと	よくなかったこと		
					
					
					
					
					
					
					

◎ この1週間を振り返ってみてください

一言メッセージ

慌ただしい師走です。急いで行動すると転倒してしまったり忘れ物をしてイライラしたり…。無理せず余裕のあるスケジュールを立てましょう。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

風邪が流行り始める季節です。外出先から戻ったら、うがい・手洗いを忘れずに。洗面所のタオルもこまめに交換しましょう。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

室内の寒暖の差は心身に負担を与えます。
入浴の際は使用前に浴室や脱衣所を暖かくしておきましょう。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

冬至には柚子湯に入り、小豆粥やかぼちゃを食べると
風邪をひかないといわれています。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

お正月の準備や大掃除を済ませたら、
ゆっくりと往く年を振り返るのもいいですね。

29 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
30 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
31 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

お正月、お雑煮のお餅は一口大より少し小さめを心掛け、水分をとりながらよく噛んで食べましょう。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

早春にいち早く芽吹く七草は邪気を払うといわれ、
七草粥は正月疲れが出始めた胃腸の回復にも効果的です。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

風が強く、空気が乾燥する季節です。
電気・ガス器具は正しく使い、就寝前に火の元を確認しましょう。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

一年のうちで寒さが最も厳しい大寒です。寒くて外出の機会が少なくなったら、カルタやパズルで頭の体操はどうですか。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



一言メッセージ

風邪予防や喉の保護のため、加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。40%～60%が快適に過ごせる目安です。

29 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
30 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
31 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

節分に欠かせない豆類や海苔は喉をつまらせやすい食品の代表です。煮豆やミニ恵方巻にするなど、危険のないよう工夫して行事を楽しみたいですね。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

ビタミンCを多く摂取すると風邪をひきにくく、もしひいてしまっても早く回復します。季節の野菜や果物にはビタミンCが豊富です。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

雪が雨に変わり、氷がとけはじめる雨水の頃。路面が濡れて滑りやすくなりがちです。河川の水位の上昇や雪崩などにも注意が必要です。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

電車やデパートなど人が集まる場所では過暖房で汗ばむことがあります。脱ぎ着しやすい服装で出かけましょう。

4
5
6
7
8
9
10
11
12
1
2
3

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

.....

.....

.....

.....

.....

あなたの 状態メーター	あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください

.....

.....

.....

.....

.....



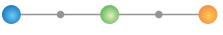
4
5
6
7
8
9
10
11
12
1
2
3

ひと言メッセージ

春一番が到来する季節です。風の強い日は屋外の鉢植えや物干しなどを室内へ入れ、被害を未然に防ぎましょう。

4	29 ()	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
6		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
7		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
9		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
10		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
12		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター		あなたのつぶやき		あなたが介護している人の 状態メーター	
 悪い	 普通			 悪い	 普通
		よかったこと	よくなかったこと		
					
					
					
					
					
					
					

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

雛祭りに彩りを添える桃の花。桃の花の香りには緊張を和らげる効果があります。天然のアロマテラピーを試してみませんか。

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

花粉症の予防には、マスクや眼鏡、濡れ雑巾での拭き掃除が効果的です。
外出から戻ったら玄関で衣服をはたいてから家に上がりましょう。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

この時期、急な気候の変化が心身に影響を及ぼすことがあります。
焦らずにゆっくり身体を慣らしていきましょう。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

暑さ寒さも彼岸まで。
暖かくして、一足早く春を見つけに散歩に出ませんか。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



ひと言メッセージ

春は出会いと別れの季節。福祉サービスなどの担当者が交代することもあるかもしれません。さよならは名残惜しいけれど、新しい出会いが待っています。

29 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
30 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
31 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

ひとくちメモ

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		あなたが介護している人の 状態メーター
悪い 普通 良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い 普通 良い

この1週間を振り返ってみてください



認知症ケア高度化推進事業

ひもとき・つぶやきノート

社会福祉法人 浴風会 認知症介護研究・研修東京センター
〒168-0071 東京都杉並区高井戸西 1-12-1