

セルフケアチェックシート

人との交流はとても大切です。ご家族や友人と電話などで意識して交流をもちましょう！
体温測定も忘れずに。



10月 ※できたことに○をつけていきましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
				(例)	1	2	3
立ち座り	 手を洗おう	 換気しよう	 うがいしよう	○			
かかと上げ				○			
ふくらはぎ				○			
散歩							
	4	5	6	7	8	9	10
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	11	12	13	14	15	16	17
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	18	19	20	21	22	23	24
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	25	26	27	28	29	30	31
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							

11月

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	8	9	10	11	12	13	14
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	15	16	17	18	19	20	21
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	22	23	24	25	26	27	28
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	29	30					
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							