

活動記録シート(1/31~2/6)

月日	2022/1/31	2022/2/1	2022/2/2	2022/2/3	2022/2/4	2022/2/5	2022/2/6
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ
時間							
5	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
6							
7	朝食・身支度	朝食・身支度	朝食・身支度	朝食・身支度	朝食・身支度	朝食	朝食
8	散歩	散歩	散歩	散歩	散歩	掃除	
9	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
10	ブログ開設作業	ブログ開設作業	リワーク面談 資料準備	ブログ開設作業	ブログ開設作業	散歩・歯医者	趣味(クイズ)
11	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
12	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	趣味(クイズ)	ランニング・昼食
13	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
14	ブログ開設作業	上司面談・買い物	ブログ開設作業			昼食	
15		TV		ブログ開設作業	ブログ記事作成	趣味(クイズ)	趣味(麻雀)
16	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
17	TV		TV	運動			趣味(クイズ)
18	散歩・買い物	運動	散歩・買い物	夕食		夕食・買い物	
19	夕食	夕食	夕食	散歩・買い物	外出 病院		夕食
20	ブログ記事作成	↑	↑	↑	↑	↑	↑
21	趣味(クイズ)	TV、趣味(クイズ)	趣味(麻雀)	TV、趣味(クイズ)	趣味(麻雀)	TV、趣味(クイズ)	趣味(クイズ)
22	入浴	入浴	入浴	入浴	TV	入浴	入浴
23	ストレッチ・マッサージ	ストレッチ・マッサージ	ストレッチ・マッサージ	ストレッチ・マッサージ	ストレッチ・マッサージ	ストレッチ・マッサージ	ストレッチ・マッサージ
24	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
1							
2	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
3							
4							
睡眠時間	6:35	6:45	6:40	6:40	6:30	6:40	6:35
歩数	8,031	8,525	8,182	12,425	16,873	12,458	15,064
気分	4	2	3	3	3	4	3
活動量	4	4	4	5	5	5	5
食欲	4	4	4	4	4	4	4
不調のサイン	早朝覚醒	○	○	○			○
	空咳						
	吐き気						
	呼吸の乱れ						

※気分・活動量・食欲は5段階評価

気分 :5点/非常に良かった 4点/良かった 3点/まあまあ 2点/やや気分が沈んだ 1点/気分が沈んだ
 活動量:5点/良く動けた 4点/やや動けた 3点/まあまあ 2点/あまり動けなかった 1点/寝てばかり
 食欲 :5点/美味しく食べれた 4点/ほぼ食べれた 3点/まあまあ 2点/少し残した 1点/食べる気がなかった