

## 高次脳機能障害支援ツール6：体調管理表



目的：毎日健康状態を記入することで健康状態の確認やご自身の健康への関心を高めるツール

### こんな症状の方におすすめ



- 体調管理ができない。
- 体調変化の自覚があまりない。
- 血圧が高いと言われている。
- 以前より体重が増えている。
- 便秘ぎみである。
- 毎日通所または出勤していて、体調管理をきちんとするよう言われている。

### 活用のメリット



- 毎日健康チェックを行うことで、1日のスケジュールに反映できる。
- 血圧や体重の確認をすることで健康への意識が高まった。
- 排便コントロールにつながった。
- 通所先（職場）で支援者や関係者が病気や障害を理解し、配慮してもらえるようになった。

### 支援のPoint!!



- 毎日同じ時間、同じ環境での測定をおすすめします。できれば自分で体温・血圧・体重等の測定が実施できるように見守りをしましょう。
- 血圧の値が高い場合、再検する必要があります。再検値も特記事項に記入しておきましょう。
- 血圧が高い、体調不良が続くなどの症状がある場合は病院受診時に体調管理表を用いて、医師に相談しましょう。
- 排便の回数や便の状態を確認し、状況に合わせてかかりつけ医へ相談しましょう。
- 体重は身長からBMI値を計算し、必要に応じて食事や栄養指導を取り入れるようにしましょう。
- 体調管理表から1か月を振り返り、健康への関心が高まるような声かけをしましょう。