	●●● 生活リズム記録表 ●●●														メモ																																
氏名:								さん				期間:			/		() ~	,	/	()																									
																		タ^				录しましょう					1日の体調や気分はどうでしたか																				
	・上段には⇔で活動の時間、下段には⇔の活動の内容を記してください。 ・活動とは、課題・作業、趣味や家事、リハビリ出社、昼寝等を指します。上段で引いた時間帯に沿って記入しましょう。													睡時	睡眠 寝つき 起きなかった 時間 の良さ 夜中 朝方			起床時 熟睡感	日中の 眠気	中の疲労度			気分 体調			本調	意欲			食事			服薬														
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	ļ		良 フ ×		< O	_		なし あり	小	中 7	高 良	中	悪	良	<u>—</u> 中 ;	悪に高	5 中	<u></u> 【 低	朝	昼	,朝	昼	晩
時間	前日 ————																										<u> </u>				0 x																
月 活動									I								1			•																											
火 活動	前日																																														
																																									J LJ						
水活動	前日																																														
			Г						Г		Г		T																																		
木活動	前日																																														
		Ι			Ī				Γ	1	Γ		ı							<u> </u>			_																								
金	前日 																																														
活動			Γ						Г	1	Г												_																								
時間	前日 																																														
活動																				_																			-								
時間 日 活動	前日																																														
(記入例)	前日																											I	**************************************			<u> </u>			<u> </u>	- Verandonia			Vicanian				<u> </u>		T		
時間 15 水 活動	1331				→	朝食	課題	題	━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━		全 図	書館		昼寝	-	分食	←	味			就寝				9	.5	0	×		0	0	×	Y		Y				Y			Y	Y	Y		Y	\(\)