

# 8つの扉のうち、あなたはどの扉を開きましたか？



毎月取り組むフレイル予防の実践目標を決め、達成度を確認しましょう。

## ★ フレイル予防の実践目標&結果 ★

月のテーマ

実践目標	達成度						
<hr/>	<table border="0"> <tr> <td>よくやった</td> <td>まあまあ</td> <td>できなかった</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- ----- ----- </td> </tr> </table>	よくやった	まあまあ	できなかった	----- ----- -----		
よくやった	まあまあ	できなかった					
----- ----- -----							
<hr/>	<table border="0"> <tr> <td>よくやった</td> <td>まあまあ</td> <td>できなかった</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- ----- ----- </td> </tr> </table>	よくやった	まあまあ	できなかった	----- ----- -----		
よくやった	まあまあ	できなかった					
----- ----- -----							
<hr/>	<table border="0"> <tr> <td>よくやった</td> <td>まあまあ</td> <td>できなかった</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- ----- ----- </td> </tr> </table>	よくやった	まあまあ	できなかった	----- ----- -----		
よくやった	まあまあ	できなかった					
----- ----- -----							
<hr/>	<table border="0"> <tr> <td>よくやった</td> <td>まあまあ</td> <td>できなかった</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- ----- ----- </td> </tr> </table>	よくやった	まあまあ	できなかった	----- ----- -----		
よくやった	まあまあ	できなかった					
----- ----- -----							
<hr/>	<table border="0"> <tr> <td>よくやった</td> <td>まあまあ</td> <td>できなかった</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- ----- ----- </td> </tr> </table>	よくやった	まあまあ	できなかった	----- ----- -----		
よくやった	まあまあ	できなかった					
----- ----- -----							

今月の感想と、来月の抱負

### 記入例

この記入シートをコピーして使用してください。

★ フレイル予防の実践目標&結果 ★

4 月のテーマ **口腔ケア**

実践目標	達成度						
毎食後の歯磨き	<table border="0"> <tr> <td>よくやった</td> <td>まあまあ</td> <td>できなかった</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> -----●----- </td> </tr> </table>	よくやった	まあまあ	できなかった	-----●-----		
よくやった	まあまあ	できなかった					
-----●-----							
正しい磨き方を実践	<table border="0"> <tr> <td>よくやった</td> <td>まあまあ</td> <td>できなかった</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> -----●----- </td> </tr> </table>	よくやった	まあまあ	できなかった	-----●-----		
よくやった	まあまあ	できなかった					
-----●-----							
歯医者さんで定期健診	<table border="0"> <tr> <td>よくやった</td> <td>まあまあ</td> <td>できなかった</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> -----●----- </td> </tr> </table>	よくやった	まあまあ	できなかった	-----●-----		
よくやった	まあまあ	できなかった					
-----●-----							
毎日、舌の体操をする	<table border="0"> <tr> <td>よくやった</td> <td>まあまあ</td> <td>できなかった</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> -----●----- </td> </tr> </table>	よくやった	まあまあ	できなかった	-----●-----		
よくやった	まあまあ	できなかった					
-----●-----							
毎日、パタカラ体操をする	<table border="0"> <tr> <td>よくやった</td> <td>まあまあ</td> <td>できなかった</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> -----●----- </td> </tr> </table>	よくやった	まあまあ	できなかった	-----●-----		
よくやった	まあまあ	できなかった					
-----●-----							

今月の感想と、来月の抱負

来月は行きつけの歯科医院に定期健診を申し込もう。  
今後も、正しい歯磨きと舌の体操、パタカラ体操は続けていきたい。

- 1** 月の初めに、今月取り組みたいフレイル予防のテーマを決め、具体的に実践目標を書き込みましょう。
- 2** 月末に、達成度をチェックします。複数のテーマを同時に行ってもOK。
- 3** 達成したら、別のテーマにも取り組みましょう。達成した項目の継続も忘れずに。

いろいろなテーマに取り組むことで、フレイルを寄せ付けない、健康な暮らしを続けていくことができます。

