

いきいき

# ポイント手帳の活用について

教室の再開にあたり、ご自宅での血圧測定、体温測定をお願いします。  
測定した値は「いきいきポイント手帳」に記録し教室参加時、ご持参ください。  
ポイント手帳を活用しご自身の体調管理をしましょう！

## 体温測定

日頃のご自身の体温を知っておくことも大切です。体温を知るとい事は体調を知るという事にもつながります。

食事や運動後には体温は高くなります。37.5℃という体温にこだわらず、いつもより体温が高い、いつもと違うなどの症状を感じる場合は安静にしましょう。



## 血圧測定

ご自身の決めた時間、条件で測定します。これから測定を始められる方は下記を参考にしてください。

- ①朝の場合は起床後1時間以内  
晩の場合は、就寝前
- ②排尿は済ませてから
- ③1~2分の安静のあと
- ④食前、服薬の前
- ⑤心臓と同じ高さで測定



あくまでも参考に、ご自身の無理のない時間で測定してください。

## ポイント手帳記入例

6月		毎日の目標	毎日の血圧測定 毎日身体を動かす		前月から
		長期目標	体調管理し、元気に過ごす。		今月の
日	月	火	水	木	
31	1 スクワット10回 6:30 血圧130/60 体温36.5℃	2 スクワット5回 6:30 血圧130/60 体温36.5℃	3 6:30 血圧140/70 体温36.3℃	4 6:30 血圧120/60 体温36.2℃	
7 取り組んだ事を書きこみます。	8	9 〇〇内科受診 予定を書きこむもよし！	10 決まった時間、条件で測定し記入します。毎日の目標をクリアしているので！ポイントゲット！	11	

「健康になる取り組みだ」と思うものなら何でも書き込んで下さい。

血圧測定、体温測定の記録を記入することにより、日々の変化が見え体調管理も出来ますね。