

血圧・体重の記録表



(年 月) 測れた日だけでOK。
空欄があっても、続ければ十分です。

日	血圧（上）	血圧（下）	脈	体重	ひとこと（体調・運動・気づき）
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

💡 心臓の病気をしたことがある方は、運動の前に測るのがおすすめです。数字が気になるときは、かかりつけ医に相談を。

▶ 介護や暮らしの安心づくりは、現役理学療法士の『ケレンのブログ』へ

「ケレンのブログ」で検索 🔍 (<https://keren03blog.com/>)