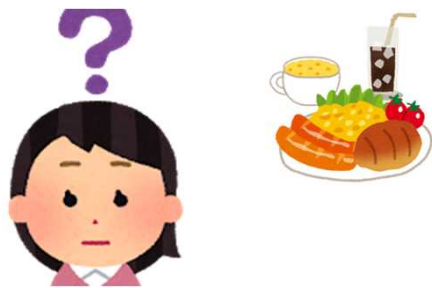


## 高次脳機能障害支援ツール8：食事水分管理表（1週間分）



目的：毎食何を食べたのか、水分はどのくらい飲んだかなど記入しておき、振り返るためのツール

### こんな症状の方におすすめ



- 食事をしたかどうかわからなくなることが多い。
- 何を食べたか忘れてしまう。
- 食事を多く取り過ぎてしまう。
- 水分をあまりとらない。
- 間食が多い。

### 活用のメリット



- 記録から食事を振り返ることで、記憶に残りやすくなる。
- 健康的な食生活が送れるようになり、健康意識が高まる。
- 体重管理に役立つ。
- 水分摂取量が見える化できる。
- 便通コントロールに役立つ。

### 支援のPoint!!



- 食事内容を記入する時は、感想も記入しておきましょう。写真に撮っておくことも有用です。
- 毎食後、記入忘れがないように習慣化することが望ましく、間食についても同様です。
- 食事内容や量、水分量は、定期的な病院受診や健康診断を参考にしましょう。
- 水分摂取は1回量を決め、正の字で記載したり、ペットボトル等で量を確認しましょう。
- 特に脱水症状に注意が必要な方は、1日に必要な水分量の提案が必要です。
- 定期的な体重測定も実施しましょう。
- 支援ツールは1週間分ですが、ご本人の書きやすい書式に合わせる工夫も必要です。