


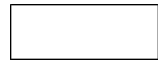



## 眠りの記録

【記入例】

眠っていた   
布団の中で目覚めていた   
うとうとしていた 

起きて活動していた   
運動時間 

食事 ★  
入浴 ●  
排便 ◎  
服薬 △

午後 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 深夜 1 2 3 4 5 6 午前 7 8 9 10 11 12

/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)
/ ( )																									(Xモ)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 午後 深夜 午前 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12