2012年　月

血圧の計り方

朝　起きてから１時間以内
排尿をすませてから
食事をしたり薬を飲む前
１～２分座って、安静にした後

夕　就寝前
１～２分座って
安静にした後

月日	曜	朝		晩（就寝前）		排便		体重	食欲
		血圧(最高/最低)	心拍数	血圧(最高/最低)	心拍数				
2/7	金	153/95	80	142/95	83	時刻	状況	60	有無

メモ

メモ

おもて

メモ

メモ

メモ

メモ

メモ