

タイムシート

<記入例>

ご本人のお名前（花子さん） 担当者（土屋） 記入日（2018/7/〇）

ご本人とご家族の生活の様子をお伺いします

標準的な1日・負担を感じやすい1日		サービス・社会資源	標準介護項目
ご本人の生活	ご家族のお世話の状況		
5:00 目覚め・排尿 ベッドでのんびり	トイレ誘導、排泄介助 後始末 ごみまとめ、洗濯、朝食準備		介助項目例 排泄介助
6:00	朝食（野菜蒸し4種、ドレッシング つくる、青汁、甘酒）		体位交換 起居動作介助
7:00 排尿 起床 洗面・整髪・着替え	トイレ誘導排泄介助 後始末 起床介助、洗面、整髪、着替 え手伝い、		移動介助 歩行介助
8:00 朝食 歯磨き	食事介助 歯磨き介助 朝食片づけ		食事摂取介助 水分摂取
9:00 排尿	トイレ誘導 排泄介助 後始末 洗濯		更衣介助 入浴介助
10:00 テレビ	掃除		清拭 着替え
11:00 排尿・排便	トイレ誘導 排泄介助 後始末 昼食準備		洗面 整髪
12:00 昼食 歯磨き	昼食介助 昼食片づけ 歯磨き介助 着替え介助		身だしなみ 散歩介助
1:00 排尿	トイレ誘導 排泄介助 後始末		外出介助
2:00			
3:00 排尿	トイレ誘導 排泄介助 後始末		家事項目例 介助物品の準備
4:00	夕食の準備		
5:00 排尿	トイレ誘導 排泄介助 後始末 夕食の準備		掃除 整理・整頓
6:00 夕食 歯磨き	夕食介助 歯磨き介助		洗濯 洗濯取り込み
7:00 排尿	トイレ誘導 排泄介助 後始末 お風呂準備		洗濯（洗濯機）
8:00 入浴	入浴介助 入浴後更衣介助 夕食後片付け、翌朝の食事準備		
9:00 排尿 洗面	トイレ誘導 排泄介助 後始末		備
10:00 テレビ			
11:00 排尿 就寝	トイレ誘導 排泄介助 就寝介助 一杯の水を飲む（2時間後にお きるため）		
12:00			
1:00 排尿	トイレ誘導 排泄介助 後始末 就寝		
2:00	一杯の水を飲む		
3:00 排尿	トイレ誘導 排泄介助 後始末		
4:00	一杯の水を飲む		

普段から、欠けた茶碗集めてごみ袋にまとめておく。気持ちがお触らないときには、それを袋ご土間でわる。すつきする。ストレス解消。