

元気貯金通帳

入院生活を通して、元気を貯金するにはどういう生活を送ればよいか、学んでください。

入院後は微熱日誌と元気貯金通帳を毎日つけてください。

元気貯金通帳には、

今、困っている症状を書くではありません（困っていることは、毎日、担当医に相談して、解決してください）。

今までの生活とどのような点が違ってきたか。

治療を通して気づいたこと、新たな変化。

担当医から言われたことで、実行が難しく、どのようにしてゆけばよいのかわからないこと。

「疲労」と「自分の日々の生活の仕方、生き方、自分自身」について、考え、変化したことを書いてください。

そして担当医や、看護師と話し合ってください。

月 日 (入院 日目)		↓ この欄には感想、気づいたこと、難しいと感じたことを書いてください。	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)		1週目の1	
今日の元気貯金 (ポイント)			
月 日 (入院 日目)			
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)			
今日の元気貯金 (ポイント)			
月 日 (入院 日目)			
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)			
今日の元気貯金 (ポイント)			
月 日 (入院 日目)		元気貯金通帳のつけかた	
1)食事を味わう 朝(○)・昼(X)・夕(○) 2)ゆったり散歩 朝()・昼(○)・夕() 3)気持ちを整える 朝(○)・昼(○)・夕() 4)疲れる前に休憩 (○) 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 内容:隣の人とついつい話し込んだら、 そのあとぐったりきた。		<p>できたら○、 それぞれ1点。</p> <p>気をつけたら1点</p> <p>寝込んだ、グッタリしたら -5点。</p> <p>寝込む原因がわかったらその内容を書く。</p> <p>例:ライン(ゲーム)を30分した。 例:買い物を1時間した。</p> <p>例:きりになるまでと、頭がぼーっとしたが本を15分読んだ。</p> <p>獲得ポイント(合計) 6点-5点=1点</p>	<p>この場合</p> <p>小計 2点</p> <p>小計 1点</p> <p>小計 2点</p> <p>小計 1点</p> <p>小計 -5点</p>
今日の元気貯金 (1 ポイント)		今日のあなたの元気貯金ポイントは1ポイントです。	

月 日 (入院 日目) ↓ この欄には感想、気づいたこと、難しいと感じたことを書いてください。	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	1週目の2
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 (ポイント)	

月 日 (入院 日目) ↓ この欄には感想、気づいたこと、難しいと感じたことを書いてください。	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	2週目の1
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
	感想、気づいたことの例。 自分が大丈夫と思っていたことでも、無理だったんだなとわかりました。 疲れる前に休むようにしたら、随分楽なことがわかりました。 疲れるタイミングがわかってきました。 その日にできることに優先順位をつけれるようになってきました。 最初はできませんでしたが、食事をゆっくりとれるようになってきました。 そしたら、自然に、あまり頭の中がかんがえこまなくなりました。 不安になっても、きちんと整理して考えることができるようになりました。 眩しくなくなってきました。頭のもやがすすきりしてきました。 言葉がうかぶようになってきました。
今日の元気貯金 (ポイント)	

月 日 (入院 日目)		↓ この欄には感想、気づいたこと、難しいと感じたことを書いてください。
1) 食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2) ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3) 気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4) 疲れる前に休憩 () 5) 大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)		2週目の2
今日の元気貯金 (ポイント)		
月 日 (入院 日目)		
1) 食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2) ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3) 気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4) 疲れる前に休憩 () 5) 大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)		
今日の元気貯金 (ポイント)		
月 日 (入院 日目)		
1) 食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2) ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3) 気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4) 疲れる前に休憩 () 5) 大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)		
今日の元気貯金 (ポイント)		
月 日 (入院 日目)		
1) 食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2) ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3) 気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4) 疲れる前に休憩 () 5) 大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)		
今日の元気貯金 (ポイント)		

月 日 (入院 日目) ↓ この欄には感想、気づいたこと、難しいと感じたことを書いてください。	
1) 食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2) ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3) 気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4) 疲れる前に休憩 () 5) 大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	3週目の1
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1) 食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2) ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3) 気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4) 疲れる前に休憩 () 5) 大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1) 食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2) ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3) 気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4) 疲れる前に休憩 () 5) 大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 (ポイント)	
<p>メモ: 余白 ○ そろそろ、心の中に余白を作ってもいいかな、という気持ちになってきましたか？ 以前は、なぜ、ゆったりすることができなかつたのでしょうか。先生とお話ししてみてください。 もし、つらい思い出が浮かんできそうで不安な方は、入院中に先生といっしょに解決してください。</p> <p>○ ここまで順調に治療が進んできた人は、油断する時期でもあります。 「これくらい大丈夫」と勝手に考えてついやりすぎでしまい、失敗をする時期でもあります。 油断大敵！「体感モード」で行きましょう。</p>	

月 日 (入院 日目)		↓ この欄には感想、気づいたこと、難しいと感じたことを書いてください。
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)		3週目の2
今日の元気貯金 (ポイント)		
月 日 (入院 日目)		
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)		
今日の元気貯金 (ポイント)		
月 日 (入院 日目)		
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)		
今日の元気貯金 (ポイント)		
月 日 (入院 日目)		
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)		
今日の元気貯金 (ポイント)		

月 日 (入院 日目) ↓ この欄には感想、気づいたこと、難しいと感じたことを書いてください。	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	4週目の1
今日の元気貯金 () ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 () ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 () ポイント)	
メモ: 4週間をふりかえって、どうですか。	

月 日 (入院 日目) ↓ この欄には感想、気づいたこと、難しいと感じたことを書いてください。	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	4週目の2
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 (ポイント)	
月 日 (入院 日目)	
1)食事を味わう 朝()・昼()・夕() 2)ゆったり散歩 朝()・昼()・夕() 3)気持ちを整える 朝()・昼()・夕() 4)疲れる前に休憩 () 5)大丈夫とってたのに活動後寝込んだ 内容: (はい・いいえ)	
今日の元気貯金 (ポイント)	

退院の前の週に記入してください。
入院を通して、気づいたこと、変わったこと。

以前の考え方

--

今の考え方

--

どうして、そのように考え方を変えることができましたか、治療の何が役立ちましたか。

--

退院の前の週に記入してください。

これからは、あなたがあなたの主治医になります。あなたが、自宅で生活してゆくにあたってあなたの中の主治医は、あなたに対してどのようなアドバイスをしますか、書いてください。

退院前に、担当医に、これでよいか指導をうけてください。

ただし、あなたのなかの主治医は、医者になりたての研修医と同じです。

研修医は指導医の先生にアドバイスを受けながら、一人前の医者になってゆきます。

外来受診時には、うまくゆかなかったこと、わからないことを、遠慮なく外来主治医に聞いてください。

そして、あなたの中の主治医を、立派な専門医に育ててゆきましょう。

* あなたの外来担当医は、あなたの病気の専門家ですが、その知識や経験を、実際にあなたの生活、人生に最もあった形で指導できるのは、外来担当医ではなく、あなたの中の主治医であることを忘れないでください。