

『睡眠・覚醒と行動の記録票』の記録方法

- 1枚に1ヶ月分の記録ができるようになっています。月の途中から記録を始めるときは、その日付のところからはじめてください。月が変わったら、新しい用紙に変えてください。
- 1日が上の段と、下の段に分かれています。

1) 上の段 : 睡眠の程度(ぐっすり・うとうと)を示します。

・「ぐっすり」とよく眠ったと思ったところ → 真っ黒にぬりつぶす



・「うとうと」と眠りが浅いと思ったところ → 斜線を書き入れる



「ぐっすり」か「うとうと」か区別ができないときは、眠ったと思ったところを真っ黒に塗りつぶす。
全体的な睡眠と覚醒のリズムをすることが重要であり、細かくこだわる必要はありません。

2) 下の段 : 寝床に入っていたかどうか(横になっていたかどうか)を示します。
眠っていないくても、身体を横にしていた時間を記録してください。

→ 下の段に



3) うたた寝をしたときや、ごく短時間眠ってしまったときについても、
思い出せる範囲内でご記入下さい。

3. お昼間の時間帯(あるいは起きておくべき時間帯)の中で眠気が強かったとき。
→ 下の段に



4. 睡眠薬や寝つきをよくする薬、あるいは目覚めを保つお薬を飲まれたとき。
→ 下の段に



5. 1日の行動・活動内容の欄は、日常生活の中で特に違うことをした時にご記入下さい。

※ 以上、記入例を参考にしてお記入ください。
記録票を枕元においておき、翌日起きたときに、前日・前夜の記録をする習慣をつけてください。
全体的な傾向を把握することが大切ですので、大雑把でも毎日つけるようにしてください。

※ 当院にて、記入いただいた記録票を、コピーさせていただきます。
記入に際しては、濃い目の鉛筆・ボールペン・ペン等で行ってください。
《薄い鉛筆・蛍光ペン等は避けていただきますようお願いいたします》