

日付	10月1日	月2日	月3日	月4日	月5日	月6日	月7日	月8日	月9日
血圧	121/78	111/72	117/67	129/71	119/81	120/61	123/66	114/71	125/76
[]	128/85	120/70	113/68	124/73	127/72	128/69	121/70	110/63	121/78
体重 [kg]	53.6	53.2	53.7	53.0	52.6	52.8	52.5	52.3	52.0
体調 ○・△・×	○	○	△	○	○	○	○	○	○
運動 できたら○	○	○		○	○	○		○	○
備考									

