整うおとなのスタンプカード

Name

２週目以降

			月	火	水	木	金	土	日
①朝	**朝食前に白湯（50℃前後）**	100ml							
			前の日の寝る前に保温水筒にお湯を準備。翌朝、ほどよく冷めてます。						
②夕方	**かかと上下**	3分							
			ながら運動で OK。好きな曲を聴いたり、夕食を作ったり。						
③風呂	**足湯 40℃3分 →冷水 30 秒**	3セット							
			続けるなら冷水用の足が入る容器があるといいかも。転ばないようにね。						
④湯あがり	**目を温める**	10 分							
			電子レンジで蒸しタオルを作るか、市販品を使うのも楽しいです。						
⑤布団	**へそ時計回り**	5分							
			寝ながら、へその周りをやさしくなでる。手のひらまで温まるよ。						

キリトリ

整うおとなのスタンプカード

Name

２週目以降

			月	火	水	木	金	土	日
①朝	**朝食前に白湯（50℃前後）**	100ml							
			前の日の寝る前に保温水筒にお湯を準備。翌朝、ほどよく冷めてます。						
②夕方	**かかと上下**	3分							
			ながら運動で OK。好きな曲を聴いたり、夕食を作ったり。						
③風呂	**足湯 40℃3分 →冷水 30 秒**	3セット							
			続けるなら冷水用の足が入る容器があるといいかも。転ばないようにね。						
④湯あがり	**目を温める**	10 分							
			電子レンジで蒸しタオルを作るか、市販品を使うのも楽しいです。						
⑤布団	**へそ時計回り**	5分							
			寝ながら、へその周りをやさしくなでる。手のひらまで温まるよ。						