

整うおとなのスタンプカード

Name _____

スターターキット

			月	火	水	木	金	土	日
①朝	朝食前に白湯 (50℃前後)	100ml							
			寝起きに沸かすと熱くてすぐ飲めない。前夜、保温水筒に入れておくといい。						
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							
			冷水は洗面器、足湯は湯舟でいい。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 -----

こちら側はお風呂の張り紙。ジッパー袋にいれてマグネットで貼ったりしてね。

③足湯 40℃3分→冷水 30秒 3セット

1. あわてない

お風呂は滑りやすいのです。手すりがあったらしっかり握って。

2. 細かいことは気にしない

時間はだいたい合っていればいい。やっただけでエライ！

3. がんばらない

記録を更新しようとしな。回数を増やしても何かが鍛えられるわけではありません。

4. 無理しない

辛いと思ったら今日はやめよう。中断の場合もスタンプOKとしましょう。

5. 目標は「今日の0を1にする」

続かない週があっても気にしない。「三日坊主」と決めてしまわない。