

やってみよう！セルフケア

- 鼻歌 鼻呼吸の練習になります
口呼吸はウイルスを取り込みやすいので、鼻呼吸を心掛けましょう
- 足踏み キッチンタイマーなどを使って、イスに座ったまま30秒
→慣れたら1分間を目標に1日1回
さらに自信がついたらテーブルなどにつかまって、立って足踏みに挑戦するのも良いですね
思っているより30秒は長いですよ
ただし無理は禁物。体調が悪い時は休んでください

セルフケアチェックシート

7月

できたことを○で囲みましょう！

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間
19	20	21	22	23	24	25
鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間
26	27	28	29	30	31	
鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	
						

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間
2	3	4	5	6	7	8
鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間	鼻歌1曲 手足グーパー 足踏み1分間