

# 忙しい年末年始の簡単養生チェックリスト

年末年始は忙しく、ついつい体調管理がおろそかになりがちです。

漢方・東洋医学の考え方を取り入れた『簡単養生』をチェックリストにまとめました。

毎日、無理なく実践してみましょう。

## チェックリスト

項目	実践できた？(✓/✗)
□ 1. 朝の白湯を 1 杯飲む	
□ 2. 朝日を 5 分浴びる	
□ 3. 首・お腹・足首を冷やさない	
□ 4. 食事をよく噛む (20~30 回)	
□ 5. 就寝 1 時間前はスマホ・テレビを控える	
□ 6. 食事は腹八分目にする	
□ 7. ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる	
□ 8. 深呼吸を 3 回行う	
□ 9. 温め食材を 1 品取り入れる	
□ 10. 21~23 時に横になる	

## 使い方

- 実践できたら「✓」
- 毎日、「今日の感覚」や「工夫したこと」をメモすると習慣化しやすい
- 1 週間単位で振り返ると、自分に合う養生がわかる…かも？