

食事

運動

バ

その他

④

毎日
ウォーキング

80オマモ
ゴルフ

食生活の
改善

リハビリに行
かな〜い
休ゲーリ

姿勢を改善
ハヤ
ハヤトレ

自己分析
エグワ

前向きな
姿勢保持

コミュニケーション
は場所と相手
人と話すことが
大事!!

早く寝て
ま
た〜と寝る
疲れがとれる!!

時間を決め
〇〇時から〇〇時
終わらせたり
よく活動する

スマホを見ずに
寝る。

枕元に
置かない

定期通院

無理にでも
予約する。

立腰