

食事

目標の
体重を
決める

間食をやめる

胃腸力をつくる
(乳酸菌)

塩分量を
減らす

水の
おしとを
知る?

食事の
改善は
?

栄養師
に相談

運動

ウォーキング
をする

時間を
つくる
方法は

日中の運動量
を確保する

体力の
維持

なるべく階段
を利用する。
意識して速い
歩幅を利用する。

心

毎日
日記を
つける!

ストレスを
ためない

ゆっくり
一人で考える
時間を持つ

心の内面を
おろ
整理?

人と楽しく
おしゃべり
する

人が集まる
場所を
つくる

日々
あつたこと
を...日記

地域に活動
拠点を設ける

テレビを見る
つける時間を
減らす

部屋にBGM
を流すように
する

深く考
え込まない

日記は
つける

その他

楽器を
学ぶか
たのしみ
をみる

時間を
うまく使う

楽しむ
おもしろ
いこと