

“自分の健康は自分でつくる—毎日書いただけ” ヘルシーデザインノート

心と体を1つのものとして捉える東洋医学の考え方を基本とし、季節の養生法や健康法などを随所に散りばめたノート型ダイアリーです。毎日の体の状態を記録することで、自分にとっての“ちょうどよい加減”を見つけることができ、心身ともに健康な体をつくるお手伝いをさせていただきます。

日付なし
52週分

東洋医学的新習慣

3月中旬発売予定

1,500円(税込)

B5サイズ 176P オールカラー

メルマガ会員に登録すると
送料無料

送料/2冊まで160円
3冊以上500円



監修者

中医学博士、南京中医学大学教授

楊 さちこ 先生

栗原クリニック東京・日本橋院長、
慶應義塾大学特任教授

栗原 毅 先生

CONTENTS

- シンプルが効く「体によいこと」リスト付き
日付なしWeekly Note
- 今の体の状態を知る「亜健康度チェック」
- 健康診断データの読み方・生かし方
and more……

インタビュー

- 学校法人服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長
服部幸應氏
- 登山家
田部井淳子氏
- ハワイシニアライフ協会会長 **坂井諒三**氏
- 東京大学高齢社会総合研究機構特任教授 **秋山弘子**氏
- 日本ウォーキング協会会長/首都医校校長 **宮下充正**氏



自分のタイミングで始められる

日	7月 14日	7月 15日	7月 16日	7月 17日	
食	<ul style="list-style-type: none"> ● のどが渇く前に 常温より温かい水を飲む ● 朝起きてお湯を飲む ● 歯をカチカチと かみ合わせる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 寝る前にお腹マッサージ ● 手のひらで全身をさする ● 紅門を締める 	<ul style="list-style-type: none"> ● 口角を上げる ● 肩の左右のバランスを調整する ● 1日10分瞑想をする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 湯上がりには足首から下を洗う ● 睡眠時間をきちんととる (遅くとも午前1時) ● 就寝時、靴下は履かないか 指先部分を切った靴下を履く 	
動	図書館お散歩	21日に孫に会う			
心					
休					
100日間の目標	腹七分の食事と続ける				
身長	122	83	128	89	
体重	52.5	63.7	52	63.5	

「体によいこと」リスト
その週に行う項目が書かれています。実践できた項目は、日付のマスをチェックします。

記録スペース
自分の気になる項目などを記入しましょう。毎日記録し続けることで、体の変化を把握でき、生活習慣の改善に役立ちます。

ご注文は、ファックスまたはメールから

代金のお支払いについて…請求書を、商品と同梱してお送りいたします。商品到着後、7日間を目安に銀行振込にてお願いします。
※発送開始は3月中旬～となります。

Fax ファックスでご注文の場合
03-5457-3047

Mail メールでご注文の場合
can@jlds.co.jp

上記アドレス宛に「住所・氏名・電話番号・申込み冊数」を明記の上、メールを送信ください。

お名前	フリガナ	お電話番号	()
ご住所	フリガナ 〒	お申し込み冊数	冊
無料メルマガ会員に		登録する ・ 登録しない ・ 既に登録済み	登録する方:メールアドレス @