

なんとなく
しんどい...を
見える化

更年期 1週間 体調ログ

わたしのからだと、やさしく向き合う1週間

今日のわたしも
よくがんばってる♡

Take care of yourself.

記入日 年 月 日 ~ 年 月 日

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
今日の体調	😊 普通 😞 😓 まあまあ しんどい	😊 普通 😞 😓 まあまあ しんどい	😊 普通 😞 😓 まあまあ しんどい	😊 普通 😞 😓 まあまあ しんどい	😊 普通 😞 😓 まあまあ しんどい	😊 普通 😞 😓 まあまあ しんどい	😊 普通 😞 😓 まあまあ しんどい
睡眠	☐ よく眠れた ☐ 普通 ☐ 眠れなかった	☐ よく眠れた ☐ 普通 ☐ 眠れなかった	☐ よく眠れた ☐ 普通 ☐ 眠れなかった	☐ よく眠れた ☐ 普通 ☐ 眠れなかった	☐ よく眠れた ☐ 普通 ☐ 眠れなかった	☐ よく眠れた ☐ 普通 ☐ 眠れなかった	☐ よく眠れた ☐ 普通 ☐ 眠れなかった
ほてり・汗	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い
頭痛	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い
だるさ	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い
動悸	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い
イライラ	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い
気分の落ち込み	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い
肩こり・腰痛	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い
その他の症状 (食欲・めまい・胃の不調 など)	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い	○なし ○少し ○強い
今日のひとことメモ (自由に書いてください)							



今週のふりかえりメモ

波があっていい。
がんばりすぎなくていい。
わたしのペースで、
これからも。♡

Take care of yourself.