今日の 3 つの チェックリスト（7 日間）

1 つで十分。できた日だけ〇をつけましょう。

① 水分は日中に均等（就寝 2 時間前は控えめ）

② 便秘ケア（食物繊維＋水分／いきみを減らす）

③ 姿勢×呼吸×骨盤底（呼息で“やさしく締める”をこまめに）

項目 / 日付	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	
水分（均等）								
便秘ケア								
姿勢×呼吸×骨盤底								

メモ：

・夜にトイレが近い方は、夕方の足上げや塩分の見直しも

・うまくいかない日は“学び”として、時間帯や量を微調整

※ 発熱・痛み・血尿／急な悪化／糖尿病・神経疾患／産後・術後・「強いにおい＋痛み/発熱」は医療機関へ相談（目的は手術ではなく安全確認と原因評価）。