

更年期セルフケア | 2週間チェックシート

日数	食事	運動	睡眠・生活	腸活チェック (○/ △/◎)
1日目				
2日目				
3日目				
4日目				
5日目				
6日目				
7日目				
8日目				
9日目				
10日目				
11日目				
12日目				
13日目				
14日目				

更年期特有の不調を和らげるためには、日々の生活習慣の見直しが大切です。このチェックシートは、ホットフラッシュやイライラ、不眠などの症状に悩む女性が、自分の「食事・運動・睡眠・腸活」を毎日記録することで、どのような生活習慣が自分の体調に良い影響を与えるかを把握するためのツールです。2週間続けることで、ご自身の体の変化やパターンに気づき、より効果的なセルフケアにつなげていきましょう。

チェックシートの使い方

毎日続けましょう

効果を実感するためには、最低でも2週間は継続して記録することをおすすめします。急に良くなることは少ないですが、小さな変化に気づくことが大切です。

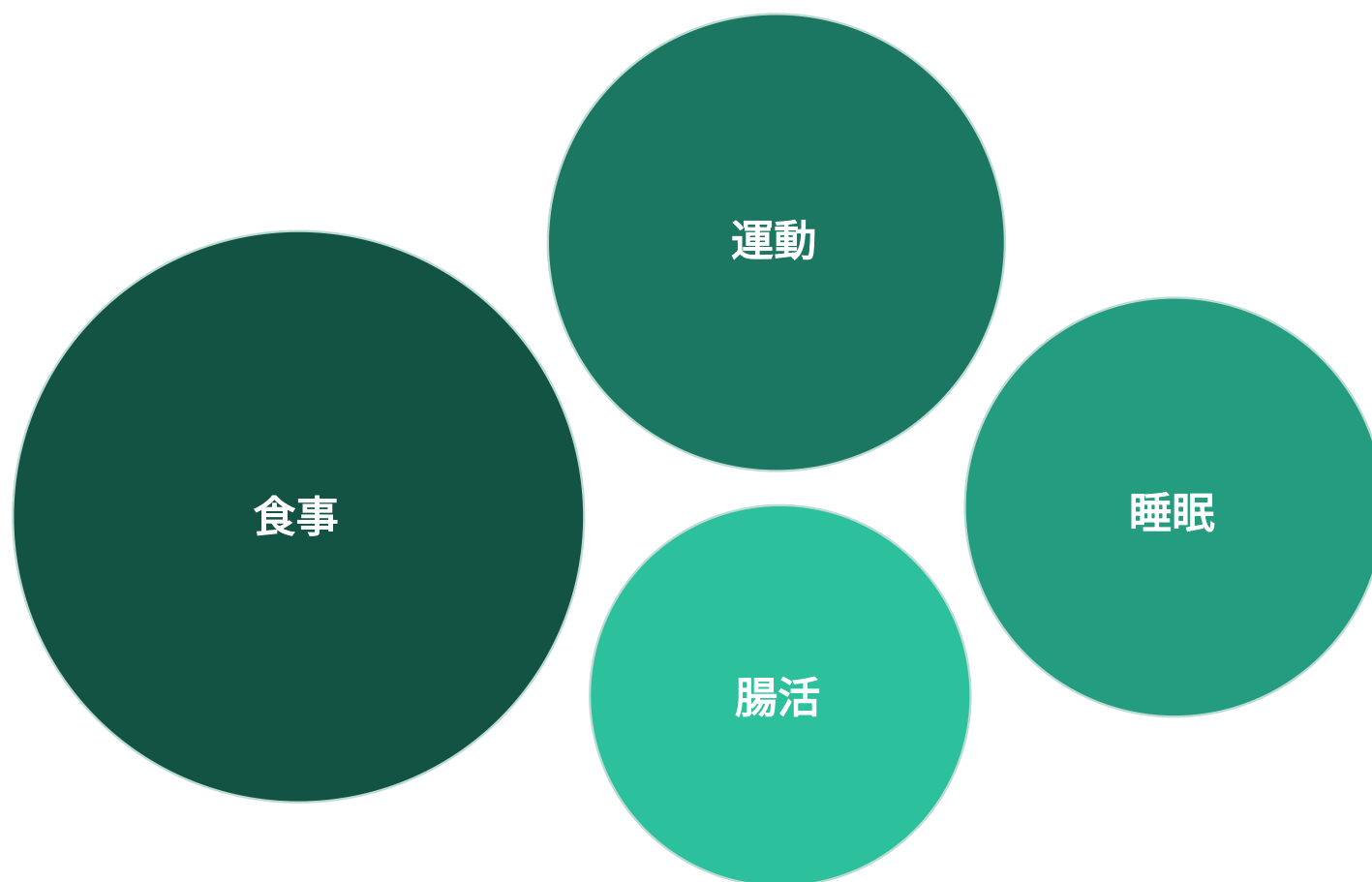
正直に記録を

「こうあるべき」という理想ではなく、実際の状態を正直に記録しましょう。自分自身を責めることなく、現状を知ることが第一歩です。

パターンを探す

2週間後、記録を振り返って「調子良かった日」と「そうでない日」の違いを比較してみましょう。自分に合ったセルフケアのヒントが見つかります。

記録項目の例



今すぐ始める3つのステップ

- チェックシートを印刷するか、デジタルノートを用意する
- 毎日同じ時間帯（例：夜の就寝前）に記録する習慣をつける
- 2週間後、パターンを分析して自分に合ったセルフケア方法を見つける

📌 専門家からのアドバイス

チェックシートの記録だけでなく、「今日の気分」や「気になった症状」なども自由に書き留めておくと、より詳細な分析ができます。また、記録を医師に見せることで、診察時により適切なアドバイスがもらえることもあります。

項目	記録方法	目安
食事	主食・タンパク質・野菜の割合、水分摂取量	大豆製品や魚を週3回以上、水分1.5L以上/日
運動	種類（ウォーキング、ヨガなど）と時間	1日30分以上の適度な運動
睡眠	就寝・起床時間、睡眠の質（5段階）	7時間前後の質の良い睡眠
腸活	排便の回数・状態、食物繊維摂取	毎日1回以上の快適な排便