

生理前の不調について（PMS）

PMSとは…

生理の前に心や体の調子が悪くなる状態のこと
そんなとき！

まずはカレンダーで生理と症状の記録を！

※生理と症状は関係ないかもしれませんが、不調が現れる予測がたてば
日ごろの予定をくみやすくなるメリットが！



こんな時困ったな・・・

①痛みがある

軽い運動

※じっとしていると痛み意識が集中する場合があるため。

保温

長い腹巻、レッグウォーマー、かさね履き靴下など。

※身体は一度に二つ以上の感覚を100%受け取れないことを利用する。

