



2026.1月の健康情報

お役にたてるでしょうか。AIを活用しています。



新しい年の始まりは

みるの5つを実行



- ① 日々の**習慣**を振り返って**みる**
- ② これからの方ごし方を**考えてみる**
- ③ 新しい年に合った**工夫**を入れて**みる**
- ④ 自分らしい**リズム**をつくって**みる**
- ⑤ 暮らしの中**でちょっと工夫**をして**みる**



例えば

・朝のひと工夫：白湯を飲んで深呼吸。
体と心を温めながら、
一日のスタートを**軽やかに**。

・感謝のひとこと：家族や仲間に「ありがとう」
を伝えると、**心が温かくなる**

・小さな目標：大きな抱負より「毎日5分歩く」
「寝る前にストレッチ」など、
続けやすい習慣を

・余白をつくる：**予定を詰め込みすぎず**、
静かな時間を持つことで
気持ちが落ち着きます。

小さな習慣と工夫を継続していただき、自分の素敵なお顔に出会いましょう。

太平調剤薬局は、皆さまの“心と体の健康習慣”をそっと応援しています。