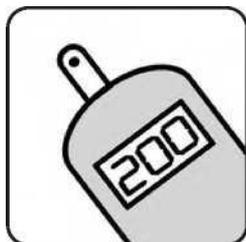


# 日常のセルフケア

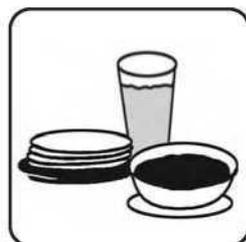
糖尿病をケアするために、毎日自分でできる9つのことをご紹介します。



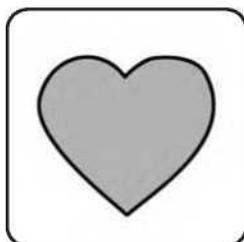
血糖値を  
チェックする



エクササイズ  
をする



食事プランを  
守る



心臓に注意  
を払う



医師の投薬  
指示を守る



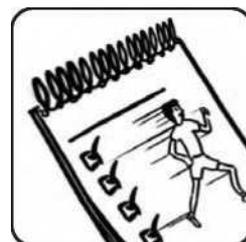
足を手入れ  
する



歯を手入れ  
する



ストレスを  
発散する



健康維持の  
行動計画を  
作成する