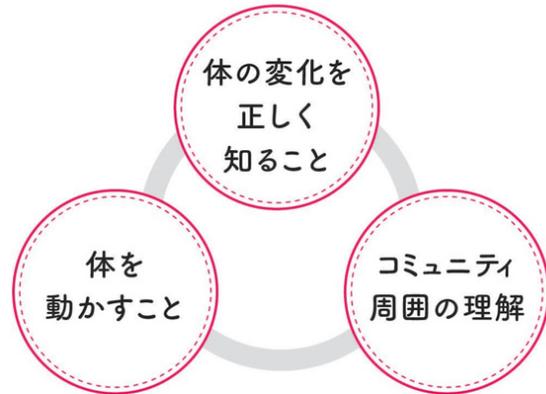


※1 ちえぶらアンケート
「更年期を振り返って」

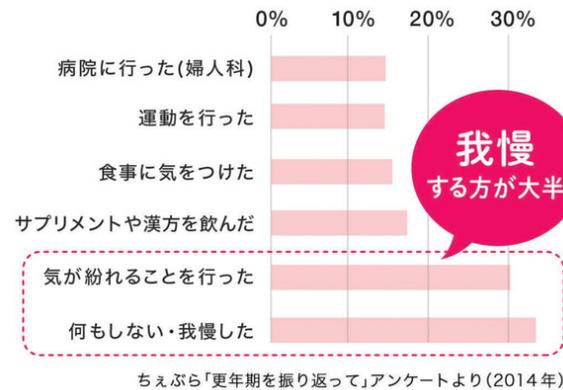
1014名に聞きました!

更年期を美しく健康に過ごすコツ

? 更年期を快適に過ごすために、必要なことはなんですか?



? 更年期症状の改善のためにしたことは?



**我慢
する方が大半**

**「がまん」しても
何一ついいことはありません。**
**更年期障害は、正しい知識と対策ケア
で予防や管理ができます!**

更年期ケアエクササイズ 尿漏れ予防・改善

こんな症状におすすめ
 尿漏れ・骨盤の歪み
 O脚・お尻が垂れる

目安の回数
 10回
 ×
 1日3セット



1 かかと同士をつけて、つま先は外側を向けて立ちます。このとき、かかとの角度は90度以上になります。

2 フラットするときは、壁に軽く手を当てながら行ってみてください。

つま先立ちをして10センチほどかかとを床から浮かせます。このときかかと同士をつけるようにします。これらの動きをくり返し行います。

▶ 動画でわかる更年期



笑顔で過ごすための心と体のケア講座
 自律神経を整える呼吸
 肩こりケアの体操

小牧市健康チャンネル

※1 ちえぶらアンケート
 「更年期を振り返って」をテーマに、NPO法人ちえぶらが行ったアンケート調査。

■このリーフレットは、令和2年度から令和4年度実施「NPO法人ちえぶら」との小牧市協働提案事業を基に作成しております。

「NPO法人ちえぶら」とは…
 女性の健康・更年期を知識と対策ケアでサポートする団体。
 全国で出張講座を実施している。
 「ちえぶら」は the change of life の意。

■問合せ先■ 小牧市保健センター ☎ (0568) 75-6471

♡
**40歳からの
知ってトクする
更年期**

すべての女性を通る「更年期」。日本ではネガティブにとらえられがちですが、英語では“change of life”と言います。実はこの時期は心とカラダと向き合う「チャンス」の期間。おとなの私を楽しむための、健康づくりのコツをお届けします。



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki
 小牧市保健センター