

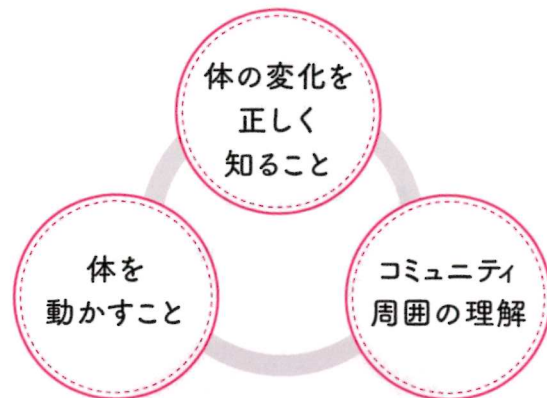
※1 ちえぶらアンケート

「更年期を振り返って」

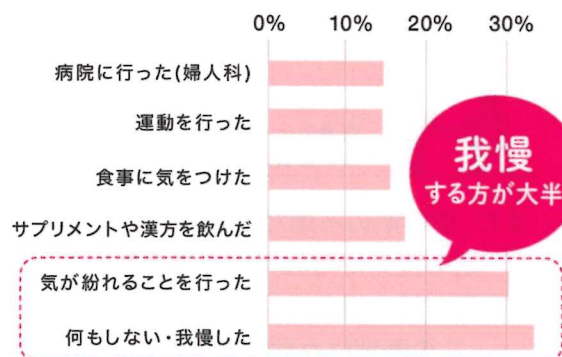
1014名に聞きました！

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？



ちえぶら「更年期を振り返って」アンケートより(2014年)

「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度以上になるようにします。

2



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



小牧市健康チャンネル

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

※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。



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。



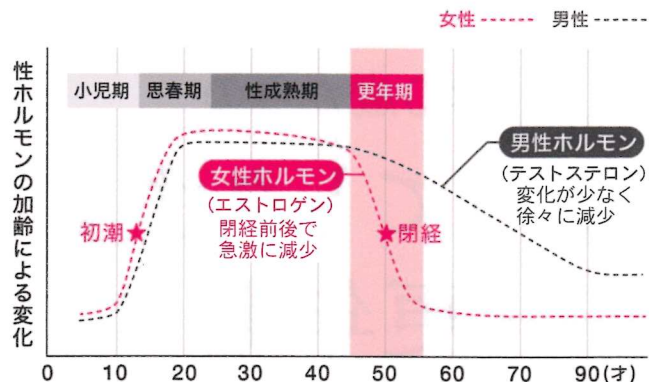
キミと一緒に、育っていきたい。

Komaki

小牧市保健センター

■問合せ先■ 小牧市保健センター ☎ (0568) 75-6471

更年期の基礎知識



- ▶ 閉経の前後5年間おおよそ**45歳～55歳**
- ▶ 女性ホルモンが**ストンと下がり**、**自律神経が乱れがちに…**
- ▶ **心身に不調を感じる女性は9割** (個人差が大きい)

女性ホルモンの役割は？

肌の潤い、粘膜の潤い、育毛、血管を丈夫にする、脳の機能を保つ、自律神経の安定、抗酸化作用など。

40歳を超えたら
生活習慣で
カバー！



更年期にはどんな症状が出やすいの??



200～300種類もあると言われています。



社会の変化とともに、女性の働き方や生き方も多様になっている今、心身の不調は、本人が感じるだけでなく、家庭や職場、社会に大きな影響を与えています。

更年期を楽に過ごすコツ

生活習慣を整えること

生活習慣に勝る薬はありません。

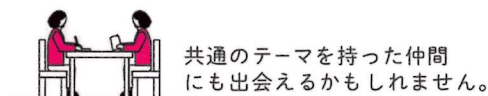


を工夫しましょう。

20分～30分程度の軽い運動で更年期症状の緩和が認められています。

正しく知ること

自分の**心身の変化を知ること**はとても大切です。**小牧市でも女性の健康・更年期講座**を実施しています。



また、更年期の不調だと思っていたら、**別の病気が隠れている**場合も。不調が続く場合は「**婦人科受診**」を。この時期は女性特有のがん、乳がんも発症しやすいため、**がん検診も定期的に受けましょう。**

保健センターからのお知らせ

- ① **オトナ女子のための健康講座**
(更年期・骨盤底筋エクササイズについて)
(令和6年度 小牧市内で開催予定)
- ② **乳がん検診**
(保健センター・市内医療機関にて受診できます。)
問合せ先：小牧市保健センター (0568) 75-6471