



女性の身体と心を整えるセルフケア

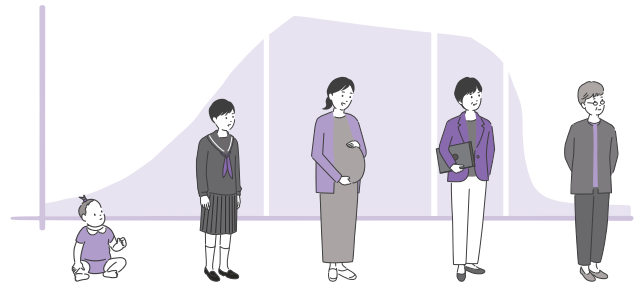
冷え・PMSなど、女性の心身に不調が出やすい時期にフォーカス



01 ライフステージの特徴

思春期・成熟期・更年期・老年期で
女性ホルモンの状態により、身体に様々な影響を受ける

女性のライフステージによる健康課題や症状を知り、
その時期を迎えられるようにすることが大切



02 月経前症候群 (PMS)について

月経前症候群(PMS : Premenstrual Syndrome)とは
生理3～10日前に始まる、様々な精神的・身体的な不調のこと

症状

身体的症状

腹部緊満感、肩こり、頭痛、むくみ、
体重増加、便秘、乳房緊満感

精神的症状

イライラ感、怒りやすい、
無気力、集中力低下

発生時期

・20歳前半から閉経まで
(※2～10%の女性に起こるといわれている)

原因

・神経伝達物質のセロトニン、
プロスタグランジン、食事、
ライフスタイルなどに原因を
求める説などがあるが
明確ではない



03 更年期について



更年期とは

閉経(1年間月経がない状態)の平均年齢
は50.5歳、これを挟んだ前後10年間を
更年期と呼ぶ

更年期症状とは

・40代に入った頃から女性ホルモン(エストロゲン・プロゲステロン)が急激に低下し、身体的・精神的症状が現れること
・症状を感じないまま過ぎる場合もある
・日常生活に支障をきたすほどひどくなる場合もある

更年期障害とは

更年期症状が重く、「仕事や家事ができない」「具合が悪く寝込んでしまう」など、
日常生活に支障をきたしてしまう状態



気になる症状があれば、自己判断せずに婦人科を受診し、医師の診断を受けることが大切

(厚生労働省研究班「ヘルスケアラボ「更年期障害とは？」」を参考に作成)

04 いつまでも健康で美しくあるための土台作り

健康で美しくあるための土台は、「食事」「運動」「休養」が整っていることが大切



食事の土台作りのポイント

- ・1日3食規則正しい食事
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・砂糖や塩分・油分は控えめに、
酢を使うなど調味の工夫を
- ・外食や加工食品などはほどほどに
- ・不足しがちなカルシウムや鉄分などを
積極的にとるよう心がけましょう



運動の土台作りのポイント

【おすすめの運動】

- ・有酸素運動(ウォーキング・サイクリング・水泳など)
持久力の維持向上や脂肪燃焼に効果的です!
- ・ストレッチ
筋肉をほぐし、血行を良くします
- ・軽い筋力トレーニング
基礎代謝を増やし、引き締まった
身体をつくれます



睡眠の土台作りのポイント

質の高い睡眠は、休養に欠かせません
早寝早起きを心がけ、眠るための
環境を整えましょう

【眠りが浅い…眠れないな…と思った時は】

- ・入浴はぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- ・カフェインは避け、軽く温めた牛乳などを飲む
- ・アロマなど気持ち落ち着く香りを利用する



スポーツクラブネサンスを法人会員様限定の特別価格で
ご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」
からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、
二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RE RENAISSANCE