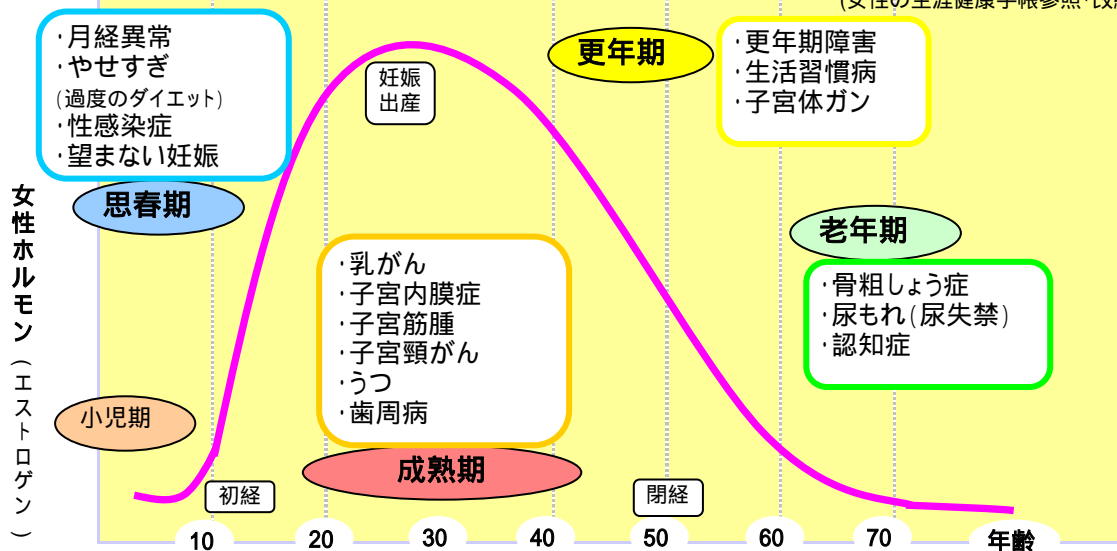


女性の健康力

～自分らしく生きるために～

【女性のライフステージと健康】

(女性の生涯健康手帳参照・改編)



女性ホルモンは、女性のからだや心をさまざまな面からサポートする重要な働きをしています。女性ホルモンによるからだや心の変化を知り、上手にセルフケアしましょう。

【きれいは健康が基本】

睡眠・ストレス

こころと身体の健康は表裏一体、ストレスは免疫力を低下させてしまいます。**上手にストレス解消を！**

入浴はぬるめのお湯にゆっくりつかる

寝る前は、カフェインを避けます
ラベンダーなど 鎮静作用のある香りを利用する

食事・飲酒

1日3食規則正しい食事を朝はしっかり、夜は軽めに
いろんな食品を食べる
女性ホルモンはアルコールの代謝を妨げるため、物理的に「**飲めない体質**」です。
上手に飲みましょう！！
食べながらゆっくり飲む
強いお酒は薄める

喫煙

喫煙は、女性の大敵！！

肌荒れ・肩こり・月経不順や不妊の原因になったり、骨量が減ったりします。
妊娠中の喫煙で、子どもにも悪影響を及ぼします。
周りの人が吸うたばこにも、要注意です。

運動

生活習慣病予防やストレス解消に運動は欠かせません。

朝起きたときや就寝前のストレッチは筋肉をほぐし、血行をよくします。
ウォーキングや買い物に行くなど、こまめに身体を動かしましょう。