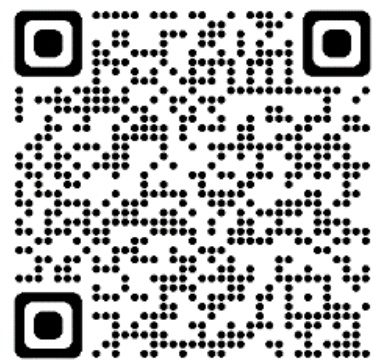


チェックリストで自分の状況を知ろう？！

- 更年期指数のチェックリスト
 - 更年期を楽に過ごすために
 - ⇒食事・運動・睡眠
 - かかりつけ医を見つけておく



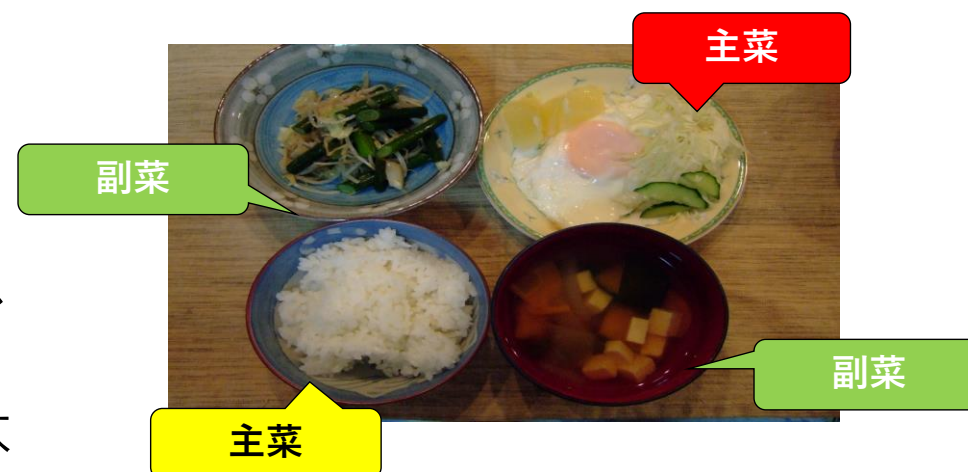
- 自律神経のバランスチェックシート
 - 生活習慣の改善、
 - 骨格がゆがんで肩がこる
 - ⇒自律神経が乱れる
 - (コロナで在宅が増え、活動が減ったため)

更年期に気を付けた食事

- 更年期の食事について…エネルギー、脂質、骨の代謝が変化する時期。3食、主食・主菜・副菜のバランスの良い食事を心がけて。
- 大豆製品を意識的に…

大豆に含まれる大豆イソフラボンがエストロゲン似た働きをします。

1日の大豆製品… 豆腐なら100g、
納豆なら1パック、
豆乳ならコップ1杯



- 睡眠…自律神経が乱れ、眠りの質が低下する。7時間は心がけよう。
- ウォーキングと筋トレを…女性ホルモンの低下により関節の動きが鈍ると、運動量と共に筋肉量が減少。加えて骨密度も減少します。