

What's KO-NENKI

更年期は女性の閉経の前後10年。
おおよそ45歳～55歳の時期
この時期、心身に不調を感じる女性

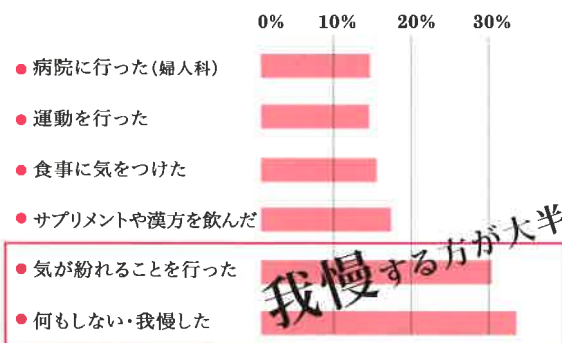
10人に9人



4人に1人が自分や家族の日常生活に
支障が出る更年期障害になると言われています。

更年期改善のために取り組んだこと

ちえぶら「更年期を振り返って」1014人アンケートより(2014年)



症状は個人差が大きく種類も200~300種類と多様。「つらい」と感じていても我慢してやり過ごしている方が大半。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、そのひずみは、本人が感じるだけではなく、家庭や職場にも大きな影響を与えています。

更年期は「the change of life」

すべての女性に訪れる更年期は
症状も捉え方も十人十色。

カラダの変化を迎えるこの時期は、
女性の人生にとっては一種の解放であり、
より自分らしく美しく生きるチャンスでもあります。

カラダの移り変わりは目に見えない。
だからこそ「知る」ことが大切です。
心地よく「体を動かし」整えていくこと。

自分と自分の大切な人のために、
今、そして未来の自分に
健康をプレゼントしませんか？

the change of life
ちえぶらからの提案です。

ちえぶらの最新情報はHP
もしくは「メルマガ」に登録を!

ちえぶら

検索

NPO法人 ちえぶら

ちえぶらは、更年期の知識と対策エクササイズを伝える活動で、更年期を迎える女性の心身の健康をサポートしています。



代表理事: 永田京子

全国で出張セミナーを実施しています。
お気軽にお問い合わせください。

HP: <http://www.chebura.com>

問い合わせ: info@chebura.com



ちえぶらHP



メルマガ登録



会員募集

美 更
し 年
く 期
健 を
康 に



NPO法人

ちえぶら

自律神経を整える呼吸法

1 \ 息をすって~/



2



1 鼻から大きく息をすいながら、軽く上を向きます。

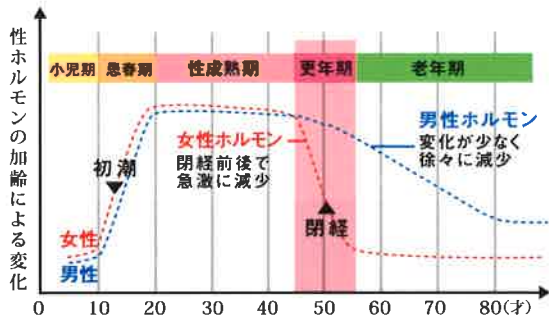
2 口から細く長〜く息を吐き出しながら、あごを引きます。下を向くのではなく、二重あごになるような状態を作ります。

Point

ここで動かす首の付け根部分に副交感神経というリラックスする神経に働きかけをする箇所が集中しています。呼吸と連動して動かすことで、自律神経を整えリラックス効果が得られます。

▶ こんな症状にオススメ!

眠れない、ホットフラッシュ、イライラ、不安感、頭がぼーっとする、集中力が発揮できない など



40代から50代にかけて、女性ホルモンが急激に低下し、それによって自律神経が乱れこれまで感じたことがないような様々な症状を感じることも。いつでも、どこでも取り組める、自律神経を整える呼吸法。ぜひ試してみてください。

◎ ちえぶらのセミナー

\\ 楽しく知る //

更年期の知識と対策エクササイズ

男女の一生、ホルモン・更年期の心とカラダの変化と、今すぐ使える対策エクササイズを実践する体験型のセミナーです。企業や自治体、医療機関、PTA、子育て支援施設などへの講演や、出張セミナーを全国で実施しています。



① 心とカラダのトリセツ講座

企業研修ご担当者の方へ

参加者のみなさんが熱心にメモを取っていたり、体操を一生懸命している姿がとても印象的な勉強会になりました。セミナー終了後も熱心に質問している方がいて、働く女性に必要とされていることだと感じました。このセミナーをちえぶら様をお願いして本当に良かったです。(N社 M.Nさん)



② マットエクササイズ ③ バランスボール

参加者の声

とても楽しく運動ができました。体の軸をしっかり安定させることや自律神経の調整法を今後も活かしていきたいです。更年期の負のイメージが払拭され、前向きに日々を大切に捉えられるようになりました。

・・・ ① ② ③ の組み合わせも可能です・・・

◎ ちえぶらスクール

\\ 深く学ぶ・伝える //

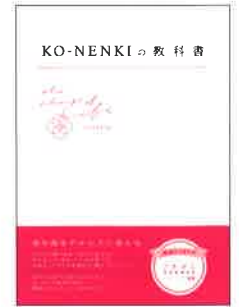
更年期を1日をかけて、楽しくより深く学ぶディプロマ付きの「更年期ナビゲーター養成1 Day講座」や、伝え手として共に活動する「更年期ライフデザインファシリテーター」養成講座を実施しています。

◎ ちえぶらショップ

\\ 広める //

KO-NENKIの教科書

カラダのメカニズムや更年期の対策、体験談をまとめた冊子。ちえぶらのセミナーのテキストとして作られました。受講者の方々より「友人にプレゼントしたい」という声を多くいただきちえぶらショップより販売しています。



◎ 動画で学ぶ「ちえぶらチャンネル」

スマホで更年期ケア! 更年期講座や対策エクササイズを、動画でご覧いただけるようになりました。



◎ チャリティーアイテム

Tシャツやトートバックなどを販売。1枚購入につき約800円が活動支援金として寄付されます。

