

法会労 女性部学習会

身体のしくみを知って

いつまでも自分らしく

40歳代後半になると、心身の不調を感じる人が増えてきます。気になる症状があっても「年齢のせいだから仕方がない。」とやり過ごしていませんか？更年期以降はさまざまな病気のリスクが高まります。健康寿命を延ばすためにも、体の仕組みを知って更年期以降の人生を楽しくイキイキと過ごしましょう。

「更年期」は中高年の問題と思われがちですが、若いころから母性保護の必要性を理解し、健康を守りながら働くことが大切です。母性保護の観点からも一緒に考え、悩みを出し合いましょう。多くの方々のご参加をお待ちしております。

講師

看護師 清水亜希子さん
(埼玉協同病院)

と き 6月26日(水)
午後6時40分から
ところ 東上野区民館
301 集会和室

更年期とはいつのこと？

閉経をはさんだ前後10年位のおおよそ40代半ば～50代半ばと言われています。

なぜ起こるの？

- ①卵巣の働きが衰え、エストロゲンやプロゲステロンなどの女性ホルモンが急激に減少することにより心身の不調の原因になります。
- ②女性ホルモンが減少することにより、脳の視床下部が反応し、性腺刺激ホルモンが過剰に分泌され、ホルモン環境がアンバランスになります。視床下部には自律神経の働きも司っているため、自律神経にまで影響が及ぶのです。

～申込書～

女性部長 佐瀬宛
FAX : 03-3580-5465
メールアドレス
houkairoujoseibu@gmail.com

お名前

分会名

連絡先

主 催 全労連・全国一般・東京地本 法律会計特許一般労働組合女性部

連絡先:女性部長 佐瀬 TEL03-3580-5460 女性部ブログ <http://houkairou-joseibu.at.webry.info/>
法会労ホームページ : <http://www5a.biglobe.ne.jp/~houkairo/index.html>