

50代 60代のあなたへ

＼ 更年期以降 ＼

# ポストメノポーズからの 「自分らしい暮らし」を見つける！

いつまでも いきいきと 元気な心とからだをキープするために  
「今からできること」

2023年

10月22日(日) 13:30～16:20

参加費  
無料

アバンセ4階 第4研修室

(佐賀市天神3-2-11 どんどんの森内)

＼ 年齢不問 ＼  
パートナーとの参加  
男性の参加、大歓迎♪

25名 ・50～60代の男女  
・更年期に興味のある方ならどなたでも

二次元コードから申込みフォームへ必要事項を入力、または下記のメールにて受付

✉ minxishimaru@gmail.com

メールには、お名前・連絡先・人数をご記入ください。お問合せもこちらより承ります。  
お申込みの際に収集した個人情報は、本事業の目的以外で使用することはありません。

お申込みは、  
こちらより



私たちがお伝えします！

MINX (ミンクス) です

石丸 律子 / 古賀 恭子 / 山田 佐代子

人の一生の中で、心身の大きな変化が起こる更年期(45～55歳)、この時期の過ごし方は、その後の老年期に多大な影響を及ぼすと言われていています。  
看護師として、更年期に加え60歳からの心身の健康作りのお手伝いを行うため活動を続けています。定期的な更年期セミナーを開催し、情報を伝え、参加者の方々のコミュニティづくりを行っています。  
また、女性の多い職場での健康経営についてのサポートを行い、生涯を通して女性が活躍できる社会を目指しています。



## プログラム内容

1. 更年期の基礎知識  
男女の更年期の違いと特徴
2. 更年期のからだのこと
3. 更年期のこころのこと
4. 私たちのこれからのこと
5. お互いを知るためのグループディスカッション

## メノポーズ（更年期）って何？

閉経をはさんだ前後5年、45歳～55歳の時期にあたります。個人差がありますが、男女問わず性ホルモンが減少していくことで、心身にさまざまな症状が現れます。

## ポストメノポーズって何？

56歳以降、メノポーズ後の時期を指します。更年期症状が一段落して、ホルモンバランスが落ち着きを取り戻す方もいれば、不調が続く方もいます。

女性だけの問題じゃない！

## みんなに知って欲しい **メノポーズ** のこと

### ライフサイクルと 男性・女性ホルモンの関係

更年期からは人生に色々なことが起こり、加えて今まで自分を守っていたホルモンの減少で辛さを感じる人も増えてきます。

### 心身の変化

男性・女性ホルモンは全身を若々しく健やかに保ち、心の安定にも大きく影響しています。

### 男女の更年期の違い

男性は個人差はありますが20～30代をピークに緩やかに下がりはじめます。女性は更年期を境に急激に低下します。

個人差はありますが、**男女問わずメノポーズ（更年期）における性ホルモンの変化は、必ず訪れます。**

**50～60代の過ごし方は、これから先の生活の質に大きな影響を及ぼします。**

メノポーズ（更年期）に関する**正しい情報を知り、対策をすることで充実したシニアライフを過ごすことができるように**、このセミナーでは、ポストメノポーズを正しく理解し、今の自分と照らし合わせて、向き合い方を知ることで、**これから先の日々が、心身ともに充実したものになることを目的**としています。

**男性の参加、パートナーとの参加も大歓迎です。お気軽にご参加ください。**

私自身のメノポーズ  
経験をふまえて、  
お伝えしています！  
一緒に楽しい日々を  
過ごしていきたい



講師 **石丸 律子**

(MINX woman healthcare design 主宰)

学会認定シニアメノポーズカウンセラー

### プロフィール

佐賀大学大学院医学系研究科 看護学専攻 修士課程修了

主な経歴：看護師、看護教員として勤務し、内17年間職場のメンタルケアに携わる。また、同時期に要介護4の義母の在宅介護を10年に渡り行う。

市民活動：現在、自身の経験をもとにシニアメノポーズカウンセラーとして2018年より佐賀市民活動団体、女性の活躍推進佐賀県会議員として、男女の更年期に関連する健康セミナーやコミュニティーづくりを継続開催している。