

更年期セミナー

～ちゃんと知ろう、自分の身体のこと～

★参加されるみなさまへ★

アバンセ1階の情報サービスフロアでは、生涯学習や男女共同参画に関する資料を提供しています。どなたでもご利用いただけます。お気軽にお立ち寄りください。

更年期をハッピーに生きる 幸年期メソッド

宇江佐 りえ/著
自由国民社 1495.1/ウエ

楽でキレイに…。本当の幸せは「今」から始まる！
こころと体をすこやかに保つ、ハッピーエイジングのコツ。更年期の基本のキと、更年期の心身とのつき合い方を、著者自身の体験も含めて紹介します。更年期チェック付き。

プレ更年期からの 女性ホルモン塾

対馬 ルリ子・吉川 千明/著
小学館 1495.1/ツシ

もしかして更年期？の不調がスッキリ！更年期世代と、ストレスなどで30代後半から更年期症状が出るプレ更年期世代に向けて、「女性ホルモン」をキーワードに不調を解消する方法やアイテムを具体的に紹介。

わたし、39歳で 「閉経」っていわれました

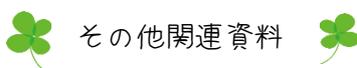
たかはし みき/著
主婦と生活社 1495.1/タカ

30代なのに卵巣年齢50代!? 「早期閉経」と診断された著者が、自分の体のこと、女性ホルモンのこと、卵巣のことにあらためて向き合い、悩みながら思考錯誤していくジタバタ体当たりコミックエッセイ。

オトナ女子あばれる カラダとのつきあい方

常喜 眞理/著
すばる舎 1495.1/ジコ

女性の体は、30代、40代と少しずつ変化し、更年期・閉経という新たなモードに入っていきます。さらに、その先には加齢問題も待ち構えています。女性の体に起こる変化を年代別に整理し、その対応策を紹介します。



その他関連資料

●夫婦二人三脚で更年期越え

赤星 たみこ/著

講談社

I 493.1/アカ

●人生を踊るように生きて行こう

横森 理香/著

方丈社

E914.6/ヨコ