

令和6年度 女性の健康講演会
令和7年3月3日（月）13：30～15：00 防府市保健センター

私を大切にするヒント を開催しました！

～カラダとココロのセルフケア～



助産院ぽわんと
【講師】山井裕子さん
(保健師・助産師)

山井さんによる講演や
骨密度測定・肌年齢測定を実施しました！

3月1日から3月8日「女性の健康週間」です。

今日お伝えすること

- 女性ホルモンの基礎知識
- 年代別のセルフケア
- 更年期ってなあに？
- 健康に過ごすために大切な3つのこと
- 医師に相談する目安
- チェックリストの紹介
- 休憩
- 質問におこたえします
- 心とからだのセルフケア（マインドフルネス・呼吸法）
- ながら筋トレ&元気が出るポーズ

© 2025 ぽわんと 無断転載禁止

受診のポイント

受診メモを作しましょう

- ①気になる症状について
- ②最終月経（期間・周期・量）
- ③これまでの受診歴
- ④今かかっている科、飲んでいる薬（お薬手帳）
- ⑤改善したいこと
- ⑥知りたいこと（わからないことは質問しましょう）
- ⑦その他（診察・治療の要望など）

© 2025 ぽわんと 無断転載禁止

自律神経を整える呼吸法 ✨

- 6秒かけて口から息を吐く
- 3秒かけて鼻から息を吸う
- 息を止めて3秒キープ

ポイント

- ◆ 背骨を柔らかくする動き（前屈・後屈）を加えると効果UP！
- ◆ 厳密な秒数より、リラックスが大切！

© 2025 ぽわんと 無断転載禁止

参加者の声

～印象に残ったこと～

- * 更年期障害と精神障害は原因が違うこと
- * 思春期が体の土台を作る大切な時期であるということ
- * 更年期の症状が人により違うこと。対処法があること
- * 運動、食事、睡眠の大切さ
- * 自分を認め、今に集中すること
- * 女性が健康で笑顔でいることが、周りの人たちにとっても大切なことなんだと気づかされました

～今後実践したいこと～

- * 自分をいたわってあげる 自分を大切にすること
- * 思ったことを言葉にして家族に伝えていきたい
- * 呼吸法、ながら筋トレ、元気が出るポーズ実践します
- * 食事に気をつけ、運動を続けていきます
- * 不調があれば受診メモを作って病院に行く
- * 中学生の娘に食事の大切さを伝えたいです
- * 小さいことでもできたことを喜び、成功体験を増やす



なんだかよくわからない体調不良が続くとき（目安は2週間）は受診を検討するタイミングです。

呼吸法を取り入れよう！1日1回数分でも♪
楽に座り、両足を床につけて行いましょう！
横になったままでもできるので、眠れないときなどにもおすすめです。