

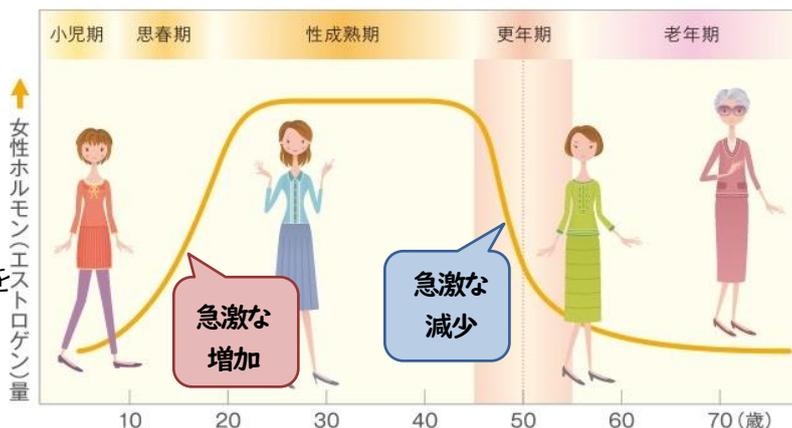


## 3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性は思春期、成熟期、更年期、老年期といったライフステージごとに、女性ホルモンの状態が変化し、結婚や育児などのライフイベントによっても男性とは異なった心身の変化をしています。

また、男性の性ホルモンが加齢によって緩やかに下降するのに対し、女性では40歳代後半～50歳代に急激な減少と喪失という、大きな性ホルモンの動きが訪れます。

各ライフステージで起こりやすい健康問題を理解し、適切なケアを行うことが、健康的な生活を送るために重要です。



### ライフステージごとの健康課題

#### 1. 小児期(誕生～思春期前)

小児期は、基本的な成長と発達の時期です。この時期は大きなホルモン変化がないものの、栄養不足や運動不足が後の健康に影響を及ぼします。

#### 2. 思春期(約10～20歳)

体型やホルモンバランスが大きく変化する時期です。

定期的な健康診断や婦人科受診を活用し、生理の悩みや体調不良を専門医に相談しましょう。

#### 3. 性成熟期(約20～45歳)

ホルモンバランスが安定する一方で、婦人科系の疾患(子宮頸がん(20代から発症)、子宮内膜症、子宮筋腫(30代後半から増加))が増え始めます。

がん検診や健康診断を定期的に受けることで、早期発見・早期治療が可能になります。



#### 4. 更年期(約45～55歳)

卵巣機能の低下により、ホルモンバランスが大きく変化し、更年期障害や骨粗鬆症、乳がん・子宮体がん・卵巣がんの発症リスクが高まる時期です。

婦人科や内科の定期検診を活用し、ホルモンバランスの変化に応じた適切な治療や生活習慣の見直しを行いましょう。



#### 5. 熟年期(約55歳～85歳)

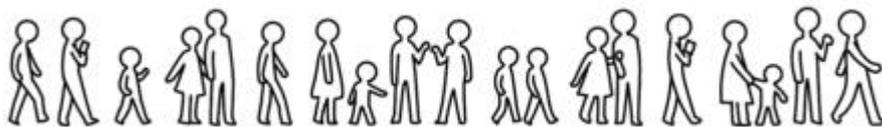
閉経後のホルモン低下に伴い、生活習慣病や加齢によるトラブルが増加します。

定期的な骨密度検査や健康診断を受け、生活習慣病の予防・管理を徹底しましょう。

#### 6. 老年期(約85歳～)

体の機能が徐々に衰え、認知症などのリスクも高まる時期です。

適度な運動と栄養管理を続け、社会とのつながりを維持することが大切です。





# 3月の事業案内



事業名	日	時間	場所	対象
健康のつどい	1 (日)	各家庭に配布されている チラシをご確認ください	中央公民館	どなたでもどうぞ
乳幼児健診	11 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R7. 10~R7. 11月生 R7. 4~R7. 5月生 R6. 7~R6. 8月生
ヘルシーティース 事業	12 (木)	8:35~9:00 (受付時間)	中央公民館	9~12月生の 1歳から4歳になるまでの児
ぶらっとサロン (助産師さんの回)	13 (金)	10:00~11:30	子育て支援 センター	お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
定期健康相談 (認知症カフェ)	23 (月)	9:00~10:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

## 3月は自殺対策強化月間です。

皆さんはゲートキーパーという言葉を知っていますか？  
ゲートキーパーは自殺対策において大切な役割を果たす存在です。

### ゲートキーパーとは…

悩んでいた、つらい気持ちの人の身近な支えになる人のことです。  
特別な研修や資格などなくても、みんなが誰かのゲートキーパーになれます。

### ゲートキーパーに期待される役割は5つ

- 気づく…身近な人の「いつもと違う様子」に気づく
- 見守る…あたたかく寄り添いながら見守る
- つなぐ…相談先を伝え、早めに相談するようすすめる
- 聴く…相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 声がけ…勇気をだして声をかける



### 重要なことはサポートを受ける側も、サポートする側もひとりで頑張りすぎないこと！

無理せず、できることからでかまいません。「おおきなかぶ」の物語のように、日頃から困った時はひとりでがんばりすぎず、地域みんなでつながって助け合える関係づくりが大切です。

## 今月のストレッチ Vol.1 ~ つま先上げ ~

運動不足は大蔵村の健康課題の1つ。  
これからも健やかに生活するために、日常生活の中で簡単にできるストレッチを毎月1つずつ紹介していきます。

\*つま先をあげる時に使うすねの筋肉(前脛骨筋)を鍛える運動です。  
\*この筋肉を鍛えると、つまずきにくなります。



- ① 背筋はまっすぐ、背もたれにもたれず座り、手は椅子に添える。
- ② 足は腰はばに開き、膝の下にかかってくるように足を置く。つま先は外を向かないようにする。
- ③ 上体は良い姿勢を保ったまま、つま先をすねに近づけ、すねに力が入っていることを意識する。
- ④ 1,2で上げて3,4でゆっくり下ろす。
- ⑤ 左右交互に16回行う。