

助っトレーニング 第十一回

泌尿器系では、頻尿、残尿感、性交障害などが起こります。

このように、更年期に起こるさまざまな障害を更年期障害と呼んでいます。

更年期障害の症状は、個人差が大きく、ほとんど気にならない人もいれば、日常生活に支障をきたすほど苦しむ人もいます。

更年期障害の症状を和らげる方法の1つとして進められているのが、全身の筋肉を軽く動かす運動です。たとえば、ウォーキングやストレッチングです。

ウォーキングでは、散歩のようにのんびり、ゆっくり、余分な力を抜いて歩くようにします。筋肉の緊張をほぐしてリラックスすることで、更年期障害の不快感を和らげることができます。

ストレッチングでは、体の筋肉の中でもとくに緊張しやすい背中をリラックスさせる運動をしましょう。また、症状がひどいときは、運動は休んで、横になって休みましょう。

女性は、ある年齢に達すると閉経を迎えます。閉経の前後10年ほどの間を更年期といいます。およそ45歳から55歳のころです。更年期になると、卵巣の働きが衰えて、女性ホルモンの分泌が急速に低下し、ホルモンバランスに乱れが起きるようになるのです。

ホルモンバランスが乱れると、不愉快な症状が表れてきます。

- ・神経系では、頭痛、めまい、耳鳴り、集中力低下、不眠、倦怠感などが起こります。
- ・知覚系では、しびれ、かゆみなどを感じるようになります。
- ・運動器系では、肩こり、腰痛、関節痛、筋肉痛が起こります。
- ・自律神経系では、のぼせ、ほてり、冷え、動悸、息切れなどが起きます。
- ・皮膚系では、皮膚の乾燥、湿疹、発汗などが起こります。
- ・消化器系では、食欲不振、吐き気、便秘、下痢などが起こります。

効果が出る助っトレーニング①

更年期障害を和らげる

- ① 両足を横に開いて椅子に座ります。
- ② 上体を前に倒して、背中から腰の筋肉をよく伸ばします。
- ③ 呼吸をゆっくりしながら、10秒間伸ばし続けます。
- ④ 3回ほど行いましょう。

