

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

vol.8

第8回

自分を大切にふる！

早めの更年期対策

更年期とは閉経前後10年間のことを指し、

ホットフラッシュ(突然の顔のほてり)

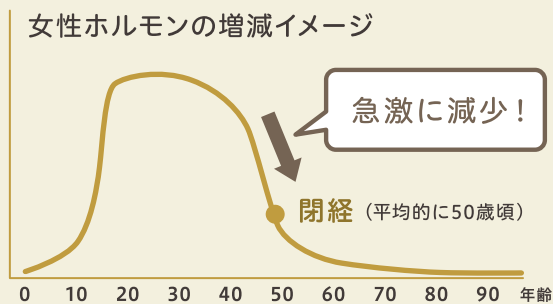
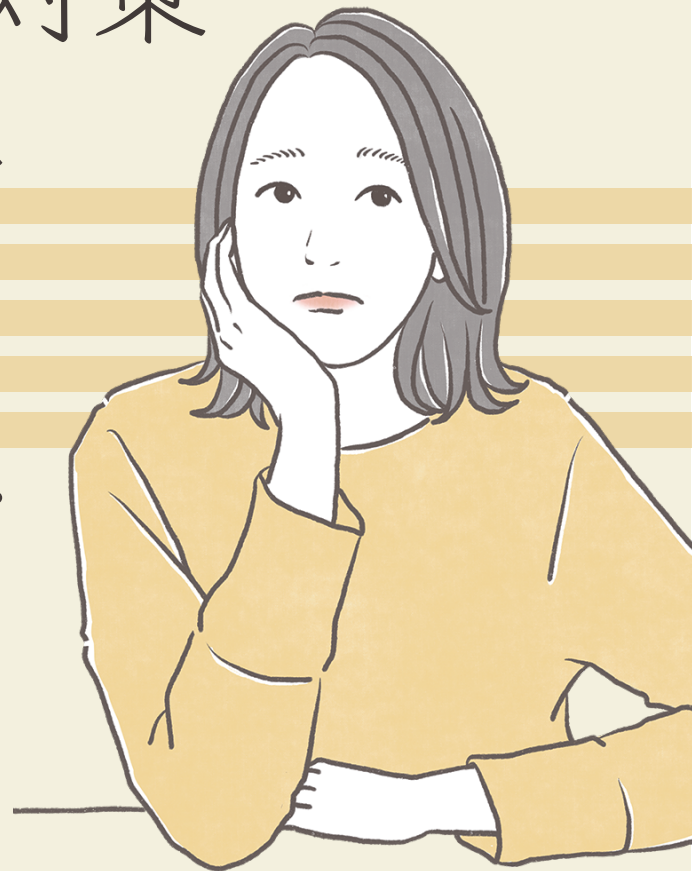
動悸

頭痛

いらいら

不安 など

心身に様々な不調が表れやすい時期です。



更年期を健やかに過ごすためには、若いうちから生活習慣を見直すことが大切です。

運動

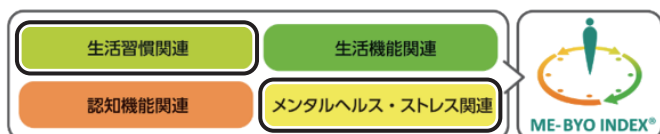
忙しい方も日々の生活に短時間のヨガ・ストレッチを取り入れましょう。寝る前に習慣として行うことで、寝つきもよくなり、睡眠の質の向上にもつながります。

睡眠

食

たんぱく質、食物繊維、ミネラルなどをとり入れたバランスのよい食事を。更年期以降は骨密度が低下しやすくなるため、カルシウムも積極的に摂取しましょう。

現在、症状がづらい方は医療機関に相談しましょう。



未病指標では、総合スコアに加えて、4項目それぞれの健康状態を3段階で評価します



女性の美と健康をサポート

ME-BYO STYLE®

女性の美と健康を継続的にサポートするME-BYOスタイルオンライン講座を開催中！参加申込みはLINE登録のみで簡単。

みびようスタイル 🔍