

女性の皆さまへ

おしものアレコレ

おしものを清潔にするために、気をつけたいことです。

- おしものは、前から後ろにふく
- おしも洗い（携帯用ビデ）を使用するときは、前から後ろに水をかける（トイレでは転ばないよう、片手は手すりなどをもち安定した姿勢で使用してください）
- トイレはガマンしない（便秘や膀胱炎になりやすくなります）
- 水分はひかえない（血のかたまりが血管をつまらせたりすることや膀胱炎にならないようにするためです）

更年期にまつわるアレコレ

寝床が変わるなどの生活の変化や、心に大きなショックを受けた場合は、このようなストレスによって更年期症状が強くなることがあります。症状を和らげるためには、ストレス解消が大事です。

！ 女性のひとり歩きはとてもキケンです ！

- 出かけるときは出来るだけふたり以上で行きましょう。
- まわりにひとこと声をかけ、行き先を伝えてから出かけるようにしましょう。
- 知らない人の誘いは断ったほうがよいでしょう。
- 暗い場所は慣れた道でもひとりで歩かないようにしましょう。

“ゆったり”しよう！

“ゆったり”を心がけて、心とからだの緊張をほぐしましょう。



- “ゆったり”は怠けものじゃない
休息は心とからだの栄養です。ホッとひと息いれて、のんびりすることも大切です。
- 気分転換を
心配ごとで心が埋めつくされてしまうことでしょう。
ちょっと散歩に出かける（日中）、お茶を飲むなど気分転換を心がけましょう。
- シンデレラ睡眠を
夜は12時前に寝て、6～8時間は寝るようにしましょう。なるべく同じ時間に起きて、朝起きたら日光を浴びるとからだが目覚めやすくなります。
- おしゃべりも大事
お茶っこ飲みしながらのおしゃべりで、のんびりとリラックスしましょう。
- 表情から心がかわる
楽しい気分にならなくても、口角を持ち上げて笑顔をつくると、不思議と気持ちも変わってきます。試してみましょう。
- 深呼吸でリラックス
緊張、イライラ、気分が沈んでいるときにやってみてください。
不思議と気分が落ち着いてリラックスできます。息を吸うときにお腹をふくらませ、吐くときにお腹をべしゃんこにします。目をつぶって、からだの力を抜いて、10秒くらいかけて息を吐き、5～6秒くらいで息を吸いましょう。

