



アドバンス助産師 女性の生涯にわたる健康ケア

① 女性ホルモンと体の変化について

～骨盤の運動をして尿のトラブルに備えましょう～

：女性ホルモンは女性の体にとってとても大切な役割を果たしています。さらに女性ホルモンの分泌は年齢とともに変化していきます。女性ホルモンの量が変化することで、体だけではなく心にも変調を引き起こします。女性ホルモンが与える心と体への影響を知り対策などを学びましょう。

高齢者に多い尿漏れについてのお話もしています。



② 妊娠の為の体づくりは子どもの頃から始めます

：将来の妊娠のため若い世代から行う健康管理についてお話します。将来の妊娠のために、子どものころから気を付けることがあります。日本人はやせ志向の人が多く、無理なダイエットをする子供たちが少なくありません。痩せすぎは生理が止まってしまったり、心にも悪影響を及ぼします。健康な体を作るための話を、お子さんやお孫さんのために聞いてみませんか。



糖尿病療養指導士

① 糖尿病ってどんな病気？

：糖尿病は、膵臓から出る糖尿病にインスリンというホルモンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。血糖が増えた状態が続くと全身にいろいろな影響を与えます。糖尿病について、一般的な治療などわかりやすく説明します。また、糖尿病を予防するための日常生活のポイントについて説明します。

