



2025 年 7 月 16 日

大正健康ナビ、7/16 新着情報

更年期に特に悩まされる

「ホットフラッシュ」「やる気の低下」を改善する体操のご紹介！



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、女性に多い体のお悩みや不調をケアして、毎日を心地よく過ごしてもらうために、定番の悩みから人にはちょっと聞きづらい悩みまで、気になる情報を「フェムケアガイド（<https://www.taisho-kenko.com/special2/femcare/>）」という特集ページにまとめています。

7 月 16 日に新着公開した記事は「ホットフラッシュ対策など更年期の不調の緩和に！永田 京子さん考案“ちえぶら体操”」です。運動嫌いでも、忙しい人でも続けられる“ちえぶら体操”は、自律神経の乱れを調整し、更年期症状を和らげてくれます。本記事では、特に悩まされる症状である「ホットフラッシュ」「やる気の低下」を改善する体操やツボを詳しくご紹介。更年期のお悩みを少しずつでも軽くしていきましょう。

7月16日 新着健康情報

ホットフラッシュ対策など更年期の不調の緩和に！永田 京子さん考案“ちえぶら体操”

<https://www.taisho-kenko.com/column/151/>

<目次>

- ・ホットフラッシュ対策<その1> 自律神経を整える体操
- ・ホットフラッシュ対策<その2> 顔の汗を止めるツボ押し
- ・やる気アップ対策<その1> やる気スクワット
- ・やる気アップ対策<その2> やる気も代謝もアップする体操

どの動きをする時も、ニコニコと笑顔で行うとさらなる効果アップが期待できます！
ぜひ楽しみながら実践してみましょう。

★前編『更年期ケアでワクワクできる未来を切り拓いていく』永田京子さんインタビュー」は
こちら (<https://www.taisho-kenko.com/column/150/>)

“ちえぶら”とは

「ちえぶら」は、更年期を表す英語“the change of life”を元に名づけられています。
永田さんは、心と体の両面から男女の更年期にアプローチする「ちえぶらメソッド」を開発。講座、講師の育成、執筆、イベント開催など、幅広い活動をおこなっています。

ちえぶらメソッドは、3つを柱にしています。まず、知識。自分の体そのものと、更年期とは何なのか、そして具体的な対策方法を知ること。そして運動すること。運動をすると、更年期の不調はかなり緩和されることが分かっています。もう1つは、コミュニティの機会をもつこと。『しんどいのは私だけ』という孤独が、つらさを倍増させてしまいます。仲間をつくって悩みを共有することは、更年期をうまく乗り切る助けになります。

メソッドの柱の1つ、「運動」。40代以上になると、習慣のない人にとってはなかなか続けるのが難しいものです。“ちえぶら体操”は、とても簡単な運動法ですが、もし体操が続けられなかったら、深呼吸だけでもしてみましょう。深呼吸には、内臓を内側からマッサージする効果があります。代謝も上がりますし、エネルギーが湧いて、気持ちの切り替えのきっかけにもなり、とてもおすすめです。

プロフィール

更年期トータルケアインストラクター、一般社団法人ちえぶら代表理事
永田 京子（ながた・きょうこ）さん

母の更年期うつをきっかけに、2014 年「ちえぶら」を設立。現在は愛知県を拠点に活動。ピラティス・整体・経絡など幅広い健康メソッドを学び、体と心の両面からの更年期ケアを提案。1000 名超の女性や医師の声をもとに「更年期対策メソッド」を開発し、講演・研修の受講者は累計 8 万人以上。2018 年にはカナダの国際閉経学会で研究を発表。米バブソン大学 "Leadership program for women & allies"修了。著書に、台湾・韓国でも翻訳出版されている『ふりまわされない！更年期』（旬報社）の他、『はじめまして更年期』（青春出版社）、『女 40 代の体にミラクルが起こる！ ちえぶら体操』（三笠書房）がある。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

< 本件に関する報道機関からのお問い合わせ先 >

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp