

# ちえぶら体操

## 自律神経を整える呼吸法



1. 鼻からゆっくり息を吸って斜め上を向く。  
2. 口から息を吐き出し、アゴをひく。5セット！

呼吸と一緒に首を上下に動かして、副交感神経を刺激。深いリラックス効果を得られます。イライラ、緊張、眠れない時のケアにオススメ。



## 出版書籍



更年期と対策ケアについて書いた、ちえぶら代表の永田執筆の著書。ご自身や周囲の人へのプレゼントにも好評です。「ふりまわされない!更年期(旬報社)」など。

# 会員について



更年期のサポートを広める「ちえぶら」の活動を応援する会員を募集しています。会員限定の楽しいイベント、コミュニティもございます。ぜひ一緒に、「更年期」をピンチではなく、人生をより楽しむチャンスに変えて行きましょう！



## 概要

ちえぶら は更年期を前向きに捉えた **the change of life** の意味。正しい知識と対策ケアを伝える活動で、更年期からの心身の健康をサポートしています。



ちえぶら で検索 🔍

WEB : <https://www.chebura.com>  
お問い合わせ : [info@chebura.com](mailto:info@chebura.com)  
運営 : 株式会社ウェルネスシアター

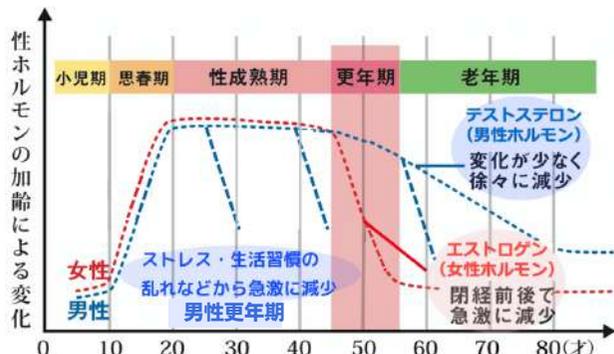
更年期を  
チャンスに



# 更年期とは

閉経の前後各5年を合わせた10年間。閉経の時期に個人差はありますが、およそ45～55歳を指します。更年期には女性ホルモンの低下から自律神経が乱れ、9割もの女性が心身の不調を感じています。

更年期は**女性にも、男性にも**あります。男性の場合は、年代を問わず、ストレスや生活習慣の乱れからテストステロンが低下すると、心身の不調が引き起こされます。



更年期に起こる心身の不調は、更年期うつ、自殺、仕事の離職・生産性低下、社会保障費の増大…といった、多くの社会問題に関係します。

更年期は個人の問題ではなく、みんなで考えていく課題です。



# ちえぶらのセミナー

## ① 女性ホルモンと心と体のケア講座



一生を通じた性ホルモンの変化や、更年期、PMS、妊娠～産後といった女性特有の不調の原因と対策を知り、心地よく体を動かす「ちえぶら体操」を実践。自律神経、肩こりケアなど今すぐ使える体調管理法が満載！企業や自治体、医療機関などで行い、これまで5万人以上が受講している人気講座です。

## ② 男性更年期講座



このごろやる気が出ない、お腹周りに脂肪がつく…。もしかしたら、テストステロン低下の影響かもしれません。セミナーでは、男性更年期の知識と、不調改善のために今すぐできる運動と食事、睡眠のコツなど、男性が心も体も元気に過ごせるコツを学びます。

全国で出張セミナーを実施。オンライン、動画講座もあります。まずは「ちえぶら」へお気軽にご相談ください！

# 講師養成コース

更年期の正しい知識と対策ケアを「伝える」技術を身につける養成コースを開催しています。講師として、わたしたちと一緒に更年期サポートを広めませんか？



更年期ライフデザインファシリテーター、更年期ナビゲーターなど、オンラインで自分のペースで学べるコースもあります。

## 更年期の3つの対策

**知る** 体の変化を正しく知ることで心構えや対策ができます。

**運動** 適度な運動や生活習慣で症状が軽くなるのが分かっています。

**コミュニティ** 周囲の理解が大切です。

辛い時はガマンしないこと。  
**女性は婦人科、男性は泌尿器科**へ。  
病気の早期発見にもつながります。