

Monthly ストレスオフ整体院 times

2023.10

プレ更年期 って何？

……Health column……

プレ更年期とは、更年期への移行を始める前段階の期間を指します。更年期は、通常40代後半から50代前半くらいに訪れますので、大体30代後半から40代前半くらいのことをさします。この時期に更年期に出る症状と同じような症状が現れる場合があります。

ちょっと時期がずれていますから「年をとったせいかな？」とか「更年期にはまだ早いし、この症状は何？」と悩む方が多いようです。

また、更年期は性ホルモンの分泌量の低下によって引き起こされるものですから、男性にも変化は現れます。男性も他人事だと思わずに、以下の症状に思い当たるものがある方はプレ更年期も疑ってみて下さい。

- ・筋力、体力の低下
- ・体がほてるホットフラッシュ症状
- ・体の疲れがとれない
- ・動悸
- ・よく眠れない
- ・不安におそわれる
- ・集中力、記憶力の低下
- ・関節痛
- ・頭痛、めまい など

プレ更年期の症状を少しでも軽くするためには、ストレスをためないこと、十分な睡眠、バランスの良い食生活などが大事です。ですが30代後半から40代前半といえば、育児や仕事などがあり人生の中でもかなり忙しい時期ですよね。もちろんストレスはたまるし、自分の時間を作るために眠る時間が遅くなってしまふ、忙しくてバランスのよい食生活どころではない、という方も多いのではないのでしょうか。

そんな時には「十分な睡眠」だけでも確保してください。「どうしても寝る前に何かしたい！」という場合には目を閉じて横になり、ラジオや動画の音声だけを聞いたり、オーディオブックで聞く読書をするのがおススメです。目を閉じて横になるだけで、睡眠時の7割ほどの休息効果があるとされているんですよ。

また、注意したいのは更年期の症状は甲状腺の異常やうつ病など、そのほかの病気にも表れる症状だということです。あまりに辛い場合には一度病院へかかることも検討してくださいね。

■豚バラでコクをプラス。きのこの揚げびたし



材料

しいたけ…2枚 エリンギ…2本
しめじ…1/2パック 小麦粉…適量
豚バラスライス…2～3枚
A(だし汁80ml/
醤油・みりん・酒・酢 各大さじ1)

つくり方

- (1) Aを合わせて鍋に入れ、煮立たせる。
- (2) エリンギは2～3等分に割く。しいたけは飾り切りに。
- (3) きのこと類と豚バラに小麦粉をつけ、170℃に熱した油で揚げる。
- (4) 1と3をからめたらでき上がり。

さっぱりきのこことコクのある豚バラがマッチします♪

生のしいたけにはうま味やビタミンDが豊富に含まれていますが、少し天日干しをすることでさらに増します。かさを裏返す形で、晴れた日に30分～1時間程度外に出しておいてください。

10月の 名言

「世界を変えるのは 楽観主義者である」

10月4日生まれ フランソワ・ピエール・ギョーム・ギゾー
フランスの政治家・7月王政最後の首相

ちょっと長いので短くしていますが、全文を書くと「悲観的な人はただの傍観者で終わる。世界を変えるのは楽観主義者である。」という言葉になります。フランソワ・ピエール・ギョーム・ギゾーは1800年代、ナポレオン失脚後に活躍したフランスの政治家です。もともとは歴史家で、文章を書いたり翻訳をしたりしており、パリ大学では現代史の教鞭をとるなど、政治とはあまり関係の無い分野にいたようです。推薦によって内務省の秘書長官となってから、数十年の間フランスの政治に深く関わりました。

あなたは何かを始めるときに、悲観的になって「こんなやり方じゃダメかも」「これじゃ上手くいかないかも……」と否定してしまっはいませんか？

歴史家から政治の世界へ飛び込んだギョーム・ギゾーのように、「何はともあれやってみよう！」くらいの気持ちでやってみることが、あなたの世界を変える一歩となるかもしれません。

日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動



- ① スマホを見ている時などに仰向けになる
- ② 膝を90度に曲げる※この時、足首と膝の向きが同じになるように
- ③ その状態でおしりをゆっくり持ち上げる
- ④ そのままおしりをゆっくりおろす

おしりと太ももに！
スマホリングなどをつけて
顔に落下しないように
ご注意ください。



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

空欄に入るアルファベットは
いったい何でしょう？

D ② ___
W ___ ___
① ④ ⑤ ___ ___
Y ___ ② ③



答え = ①②③③④⑤

実はフランス語なんです。
(先月の答え：○に入る言葉を並べて【しんまい/新米】)

……おわりに……

10月16日は世界食糧デーです。世界の食料問題を考える日として、国連により定められました。食材を無駄にすることがないよう、足の早いものはこまめに買ったり、作りすぎないように気を付けたりといった身近なことから始めてみませんか？日本でも7世帯のうち1世帯がその日の食事に困っているといわれています。もらいものなどであまっている食料があったら、フードバンクへ寄付するといったことを考えてみるのもよいかもしれませんね。それでは来月もお楽しみに！