

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、\3分 体操/
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！

\会員募集/



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>

問い合わせ : info@chebura.com

運営 : 一般社団法人ちえぶら

更年期を
チャンスに



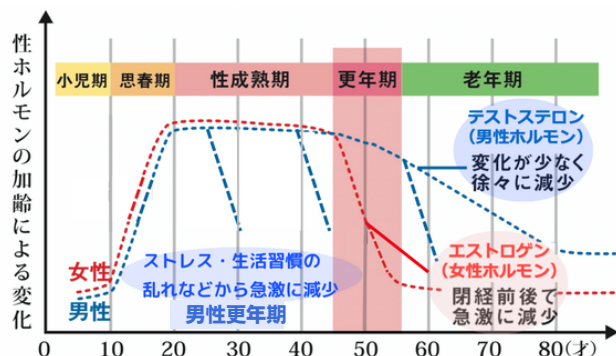
一般社団法人

ちえぶら

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。オンラインや動画講座（日本語 / 英語）もあります。
まずは、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によって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ことが分かっています。

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。