



健康カフェ 「つぼみ」便り

1月に開催した健康カフェの様子をご紹介します！！

〈テーマ〉 「誰にも聞けない生理の悩み」

今回の健康カフェは「誰にも聞けない生理の悩み」。まず、「正常な生理ってどういうものなのか」の目安の話があり、「異常な生理とはどんなものか」そして生理のしくみなどの話があり、女性の体は女性ホルモンに支配されていて、うまくコントロールすれば快適に生活できることなどを知ることができました。



2月はお休みで、
次回は3月開催です。
*開催には細心の注意を払い
少人数で行っています*

閉経を迎えると生理がなくなってよかった！
と思うもつかの間、血圧が上がったり
コレステロール値が上がったり・それも
女性ホルモンのせいだったなんて？！
びっくりです。
知っているのと知らないのでは大きく
違うので勉強になりました。

