

●銀座部会は、更年期女性とすべての女性を支えるメノポーズカウンセラーを応援します。

銀座部会

5/29(水)

全身に影響する口呼吸の弊害を、メノポーズカウンセラーの皆さんにお伝えします。

セミナー

第37回



なかなか良くならない更年期障害は、“口呼吸”が原因かも？

中島潤子先生

(なかじま歯科医院院長、歯学博士、MBA)

なかじま・じゅんこ●歯科医師であり、また息育指導士として、日々の診療に「口呼吸対策のノウハウ」を応用して、成果を上げている。学会や自治体、学校などでの講演活動も多い。共著に『女性歯科医師29人の臨床と横顔』『世界一簡単な驚きの健康法 マウステーピング』などがある。

日本人の10人に8人が“口呼吸”をしていると言われています。「更年期になると筋肉が弱くなり、口呼吸をする人が増え、それが身体の中の低酸素や慢性上咽頭炎を引き起こし、更年期の症状を悪化させていることがあります」と中島潤子先生。更年期治療を続けていても不調が続く患者さんが、口呼吸対策のセルフケアを行うと、睡眠障害、めまい、耳鳴り、頭痛、肩こり、かゆみ、夜間頻尿、血圧や血糖値の改善が見られたと言います。豊富な症例と共に、メノポーズカウンセラーが知っておくべき具体的な対処法も紹介してもらいます。「口呼吸のチェックリストで、自分ごと化しましょう！」



銀座部会

日時

2024年5月29日(水)19:30～21:00

会場

オンライン参加のみ

会費

オンライン参加 2,000円(銀行振込)

(どなたでもご参加いただけます)

定員

50名(申込順)

認定得点

メノポーズカウンセラー認定得点 0.25点

申し込み方法

●次回、7月31日(水)は、ファイナンシャルプランナー畠中雅子先生の「更年期から学ぶマネーリテラシー(仮)」を予定しています。



リアル参加 オンライン参加 どちらのご参加の場合も、

専用の申し込みフォームよりお申し込みをお願い致します。

<https://forms.gle/m7fREtWCcp4NKcYn6>

お問い合わせ先: ginzabukai@gmail.com