更年期ケアを英語で届けるプロジェクト

「エクササイズ」と「正しい知識」で更年期を迎える女性をサポートするNPO法人ちぇぶら（本部：埼玉/代表理事
永田京子）は、更年期についての正しい知識と、自宅で簡単に取り組める対策エクササイズの英語版コンテンツ（テキストp44・動画講座）を制作・販売をスタートしました。

更年期とは女性の閉経の前後10年。おおよそ45歳～55歳の時期に心身の不調を感じる女性は10人に9人と言われています。更年期はすべての女性が通る道にもかかわらず、半数以上の女性が知識なく更年期を迎え、さらには「つらい」と感じても我慢してやり過ごしている方が大半。中でも、近年増加している在日外国人には、健康に関するサポートはほとんどなく、健康格差が深刻です。

英語版のテキストと動画講座は、更年期の知識のほか、自宅で簡単に取り組めるエクササイズや、症状別の対策ケア体操もふんだんに取り入れられている内容です。なお、NPO法人ちぇぶらのプログラムは、これまで日本で女性の活躍推進に積極的な企業の研修に続々と採用され、これまでのべ2万5千人以上が受講しています。

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com