



2025年7月9日

## 大正健康ナビ、7/9 新着情報

～更年期ケアでワクワクできる未来を！～

### 更年期トータルケアインストラクター 永田さんにインタビュー



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、女性に多い体のお悩みや不調をケアして、毎日を心地よく過ごしてもらうために、定番の悩みから人にはちょっと聞きづらい悩みまで、女性が気になる情報を「フェムケアガイド（<https://www.taisho-kenko.com/special2/femcare/>）」という特集ページにまとめています。

7月9日に新着公開した「更年期ケアで『ワクワクできる未来』を切り拓いていく永田京子さん（前編）」では、更年期トータルケアインストラクターであり、一般社団法人ちえぶら代表理事でもある永田京子さんに更年期対策のコツについてインタビューしました。

産後ケアの活動をしていた永田京子さんは30代の初め、世の中にほとんど更年期のためのサポート体制がないことに驚き、使命感をもって更年期ケアに取り組み始めました。現在は「更年期対策メソッド」を開発し、女性・男性の更年期の正しい知識とケア方法を広く伝えています。更年期をごきげんに、快適に過ごすヒントについてうかがいました。

## 7月9日 新着健康情報

更年期ケアで「ワクワクできる未来」を切り拓いていく永田京子さん（前編）

<https://www.taisho-kenko.com/column/150/>

更年期は通り道、通過点のトンネルです。ここをくぐり抜けて、新しい時間や人生を迎えることを楽しみに過ごしていけるよう、正しい知識で更年期と向き合い、一緒に乗り越えていきましょう。

## 三日坊主最高！“ちえぶら体操”とは

「ちえぶら」は、更年期を表す英語“the change of life”を元に名づけられています。更年期の具体的な対策方法の1つは運動すること。運動をすると、更年期の不調はかなり緩和されることが分かっています。40代以上になると、習慣のない人にとってはなかなか続けるのが難しいものですが、永田さんが考案した“ちえぶら体操”は、「運動嫌いでも、忙しい人でも続けられる」ことを目的につくられた、とても簡単な運動法です。

習慣化のコツは、「三日坊主を何度でも！」。また三日坊主になってしまった、という時でも「三日坊主最高！」と言って、何度でもやり直せばいいんです。音楽に合わせてやってもいいし、飽きたらラジオ体操やウォーキングでもいい。「これを絶対続けなければ」という思い込みはやめて、自分に合った方法で、細く長く続けていきましょう。

“ちえぶら体操”のやり方については、次週の後編で詳しくご紹介します。お楽しみに♪

## プロフィール

更年期トータルケアインストラクター、一般社団法人ちえぶら代表理事  
永田 京子（ながた・きょうこ）さん

母の更年期うつをきっかけに、2014年「ちえぶら」を設立。現在は愛知県を拠点に活動。ピラティス・整体・経絡など幅広い健康メソッドを学び、体と心の両面からの更年期ケアを提案。1000名超の女性や医師の声をもとに「更年期対策メソッド」を開発し、講演・研修の受講者は累計8万人以上。2018年にはカナダの国際閉経学会で研究を発表。米バブソン大学 "Leadership program for women & allies"修了。著書に、台湾・韓国でも翻訳出版されている『ふりまわされない！更年期』（旬報社）の他、『はじめまして更年期』（青春出版社）、『女40代の体にミラクルが起こる！ちえぶら体操』（三笠書房）がある。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

**<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>**

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp