

～注意すべき女性の体の「変化期」は2回ある!!～

「これからどうなる？」が丸わかり！体の未来地図&ケアを徹底特集

## 『からだの本 vol.04』

健康や美容に関する女性の悩みに応える、株式会社オレンジページ(東京都港区)の季刊ムック『からだの本』。加齢で変化する体へのケアを特集した最新刊が3月17日(木)に発売となります。



■女性のターニングポイントとなる「変化期」は、30代後半と40代後半の2回ある！  
女性の体の様々な機能は10代後半～20代後半をピークに、以降はダウンしていきます。体調に影響したり、おとろえを自覚する「変化期」が訪れるのが、30代後半&40代後半。そして、この「変化期」の過ごし方が、機能低下をくい止められるかどうかのターニングポイントでもあります。

■この時期にやっておくべきケアは「女性ホルモン」「記憶力」「筋肉力」「視力」  
機能低下を最小限に食い止めるには適切なケアが重要！本書では、将来の変化を把握できる「体の未来地図」と、やっておくべきエクササイズ、トレーニングなどを詳しく紹介。30代後半では「女性ホルモン」「記憶力」「筋肉量」、40代後半では「女性ホルモン」「視力」に注意が必要です。

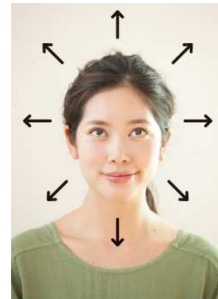
<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【1/2】

## ～「女性ホルモン」「記憶力」「筋肉量」「視力」ケアの一例～



【女性ホルモン】朝晩のアロマで気分をスッキリ！ 脳をリラックスさせて自律神経のバランスを整えてくれます。

【記憶力】みそ汁などよく作る料理に入れたことのない食材を。ちょいチャレンジが脳に刺激になり記憶力アップ！

【筋肉量】まずは筋肉量の低下チェックを。腕を組み両脚をクロスさせてしゃがみふらつかず立ち上がればOK。

【視力】眼球を動かし、目のピント調節をしている毛様体筋を刺激してほぐす「眼球ストレッチ」。老眼予防に。

### ■人に言えない悩み、なかなか改善しない悩みをスペシャリストがズバリ解決！

痛い、疲れる、セックスレス……など、大人だからこそ悩んでいる性の問題に正面から取り組んだ特集が「**40代からのセックス講座**」。5人の賢者に、〈これからのセックス〉についてそれぞれの専門分野からアドバイスを伺いました。とくに〈エロメン〉一徹さんのインタビューは必見です。

●5人の賢者……女性向け人気AV男優の一徹さん、セックス・アドバイザーの荻原かおるさん、婦人科医の福山千代子先生、鍼灸師の瀬尾港二先生、小説家の窪美澄さん

また、多くの女性が悩んでいる肩こりの解消には、「乳トレ」など独自のメソッドを確立し〈おっぱい番長〉の呼称でおなじみの経絡整体師・朝井麗華さんが登場。もむだけではなかなか改善しない、つらいこりに効く「**筋膜ゆるめ**」を伝授してくれました。



一徹さん



朝井麗華さん

ほかにも、乳がんQ&A、腸内デブ菌、おさぼり筋を呼び覚ます顔グセ直し、快眠サポートアイテム、切り干し大根パワーなど気になるワードが満載！

『からだの本 vol.04』 3月17日(木)発売 本体648円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1063>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】