

2025年度 男性更年期講座～めざせ！イケオジプロジェクト！～

事業代表者：大野理恵

これまで女性の更年期講座をテーマに開催してきた更年期公開講座ですが、今年度は地域貢献事業として、はじめて「男性の更年期」をテーマに公開講座を行い約60名の方が参加されました。

講師には、男性更年期とストレスの関係などメンズヘルスについて研究されている秋田大学の丹治史也 准教授をお招きし、ホルモンの変化による心と体の変化、そして日常生活でできる対処法などをわかりやすくお話しいただきました。

男性の参加者からは「とても参考になった」「生活のヒントがもらえた」「自身も更年期かと思いついた症状がある。男性ホルモンのテストステロンを高められるよう生活の工夫や受診をしていきたい。」などの声が多く寄せられ、このテーマへの関心の広がりを実感しました。更年期は自分の心と体を見つめ直す大切な時期です。これからも、地域の皆様が更年期を「幸年期」にできるよう、健康づくりに役立つ講座を続けていきたいと思っております。



講師：秋田大学 丹治史也氏 氏

皆さん真剣に耳を傾けています！

男性同士のグループワークも盛り上がりました！