

知識を身につけ（理解度向上）、自分の心身の状態を知り、適切なセルフケアに取り組む
「セルフマネジメント力」は、
睡眠と更年期の不調にどのような改善効果をもたらすのか。
約1ヶ月間の「更年期の不調改善プログラム」を実施。

参加者

更年期の不調がある
働く女性



40～59歳 30名

注目ポイント

- 更年期の不調は改善する？
- セルフマネジメント力をつく？
- 自分の眠りって…？

基礎知識を身につける → 自分の今の状態を知る → 自分に合ったセルフケア

1 動画視聴



2 睡眠計測



3 カウンセリング



- ・更年期カウンセリング
- ・睡眠カウンセリング

4 カウンセラーと相談して 自分に合った取り組みを実施



寝室の香り

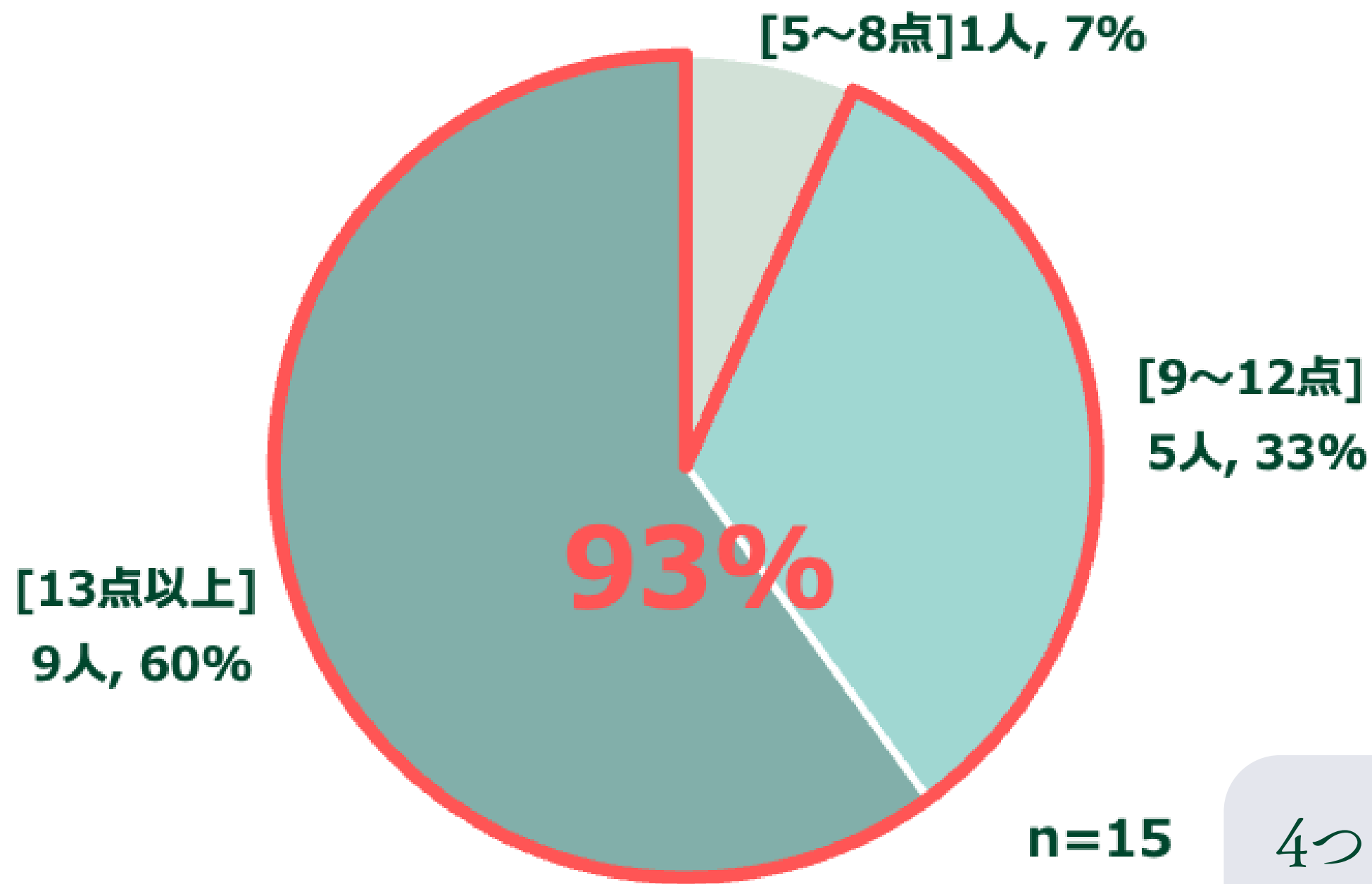


デリケート
ゾーンケア



簡単な運動や
ストレッチ

プログラム参加者のうち約93%が「改善効果があった」と回答した



あてはまらない：1点
ややあてはまらない：2点
ややあてはまる：3点
あてはまる：4点

※以下、4個の質問に対する回答を最大16点で数値化
(回答対象者：介入群15名)

- ・使用された方はアロマは睡眠改善や更年期症状の改善に効果があったと感じましたか。
- ・使用された方はウォッシュやオイルは睡眠改善や更年期症状の改善に効果があったと感じましたか
- ・更年期カウンセリングは睡眠改善や更年期症状の改善に効果があったと感じましたか
- ・睡眠改善カウンセリングは睡眠改善や更年期症状の改善に効果があったと感じましたか

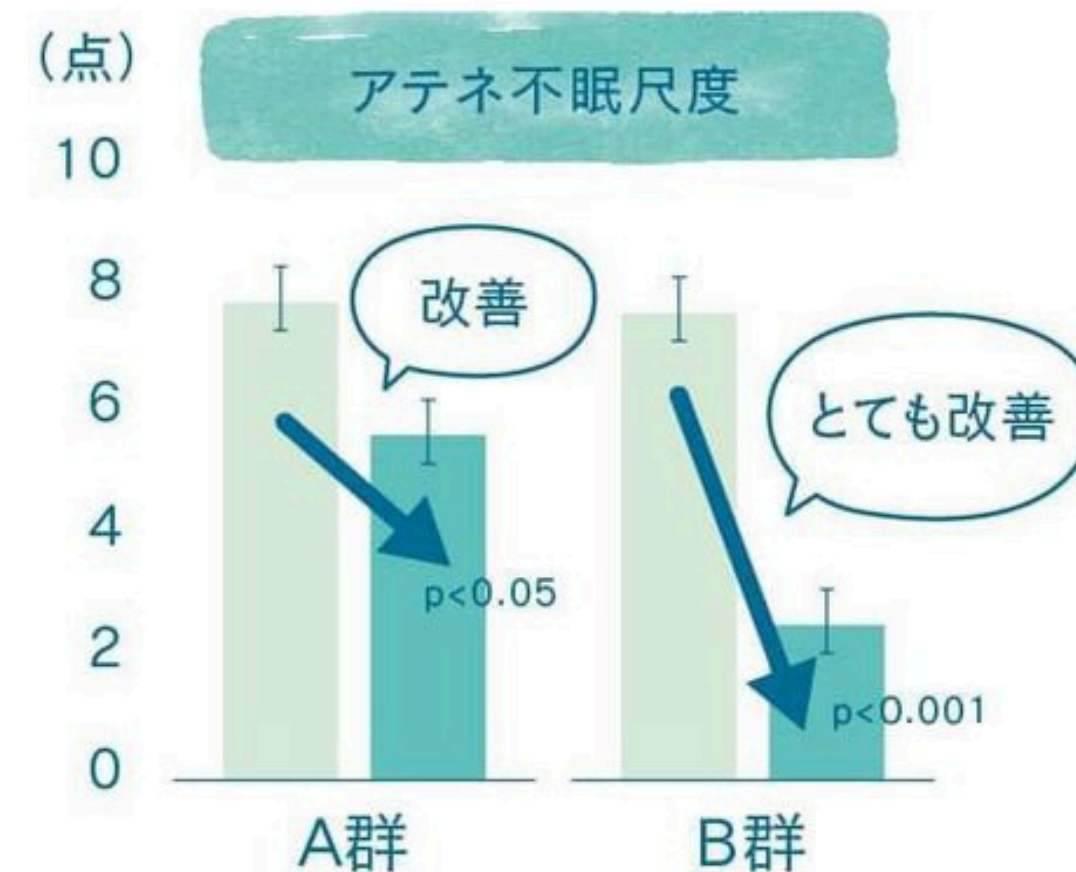
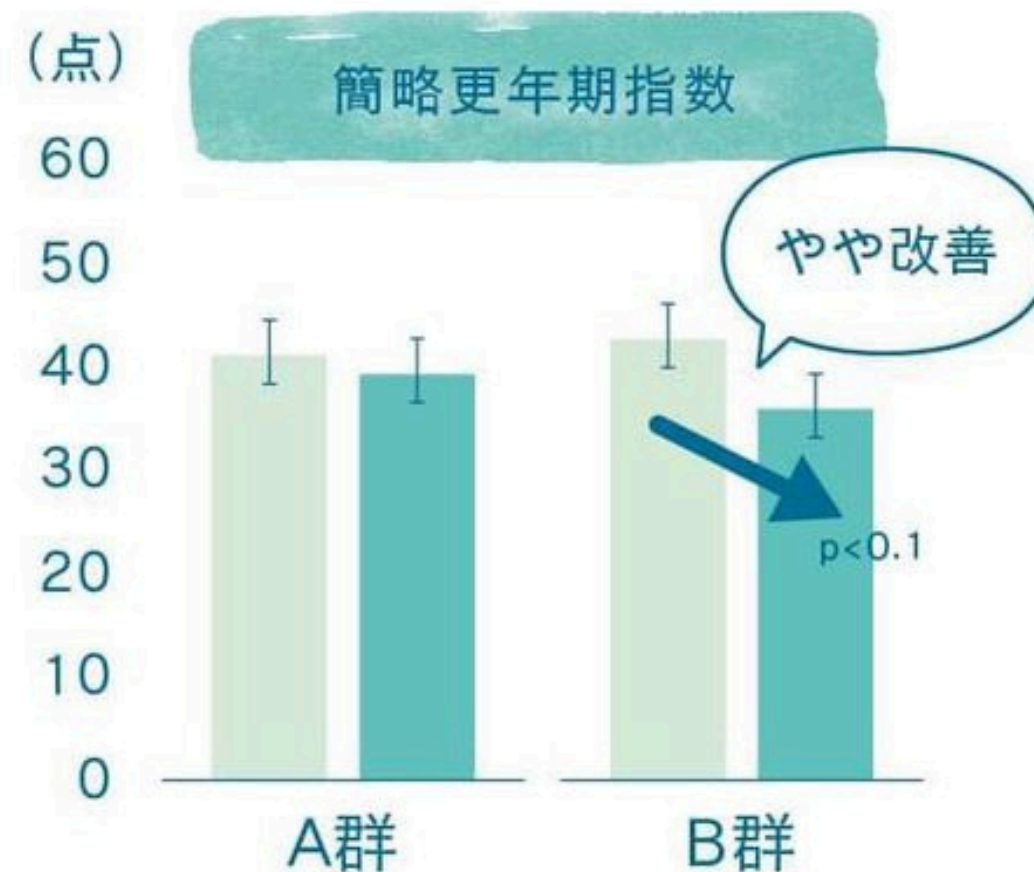
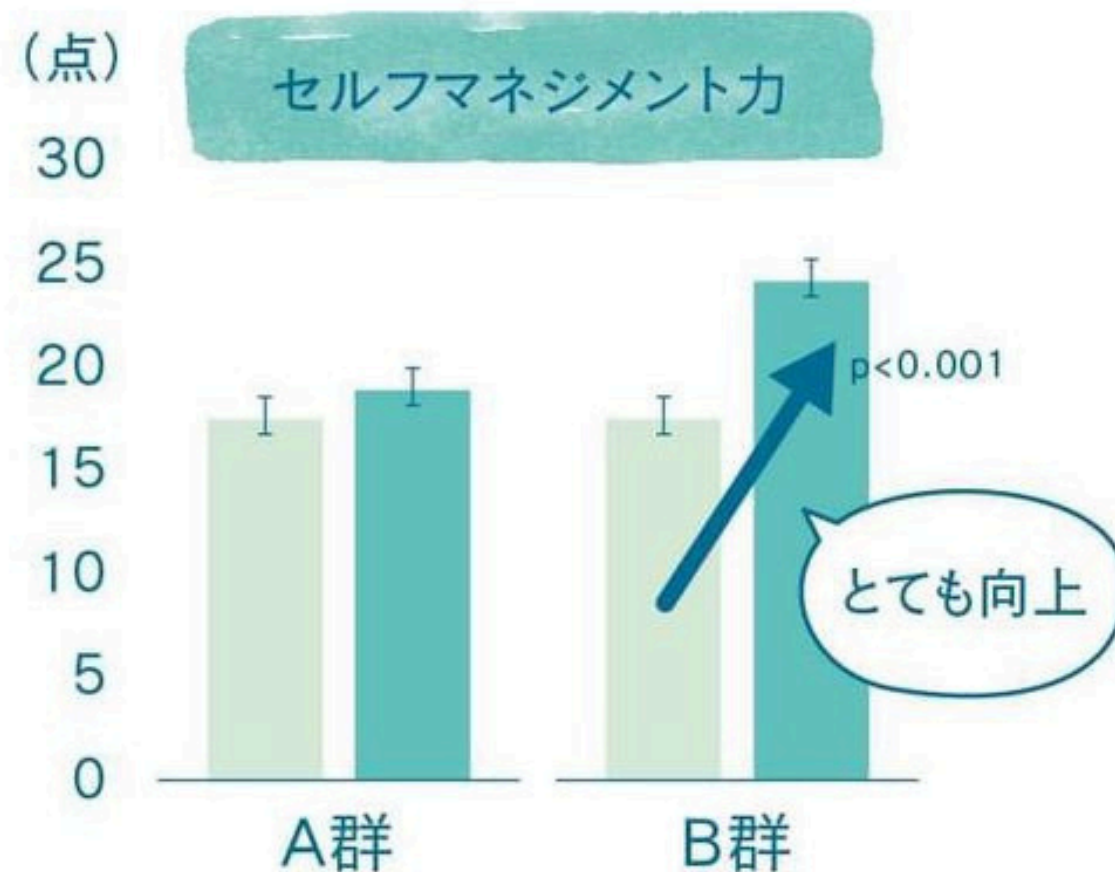
4つの質問いずれかにおいて、ややあてはまる/あてはまるへの回答が1つ以上あった人を「改善効果があった」とした

事前
終了後

A群: ① ~ ② 実施

B群: ① ~ ④ 実施

A群、B群それぞれに睡眠と更年期の不調にどんな変化が現れたのか。
プログラム実施前後にアンケート調査を行い、
セルフマネジメント力が女性の心身にもたらす効果を測定した。



更年期を含む女性の心身にまつわる知識を身につけ、不調の原因を認知し、認知した原因に応じたセルフケアを日々の暮らしに取り入れるセルフマネジメント力の向上は、睡眠と更年期の不調の主観的な改善につながる可能性があることがわかった。

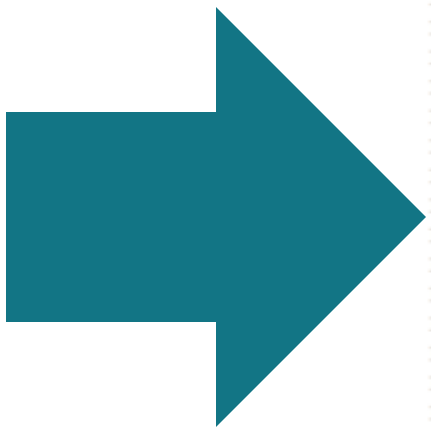
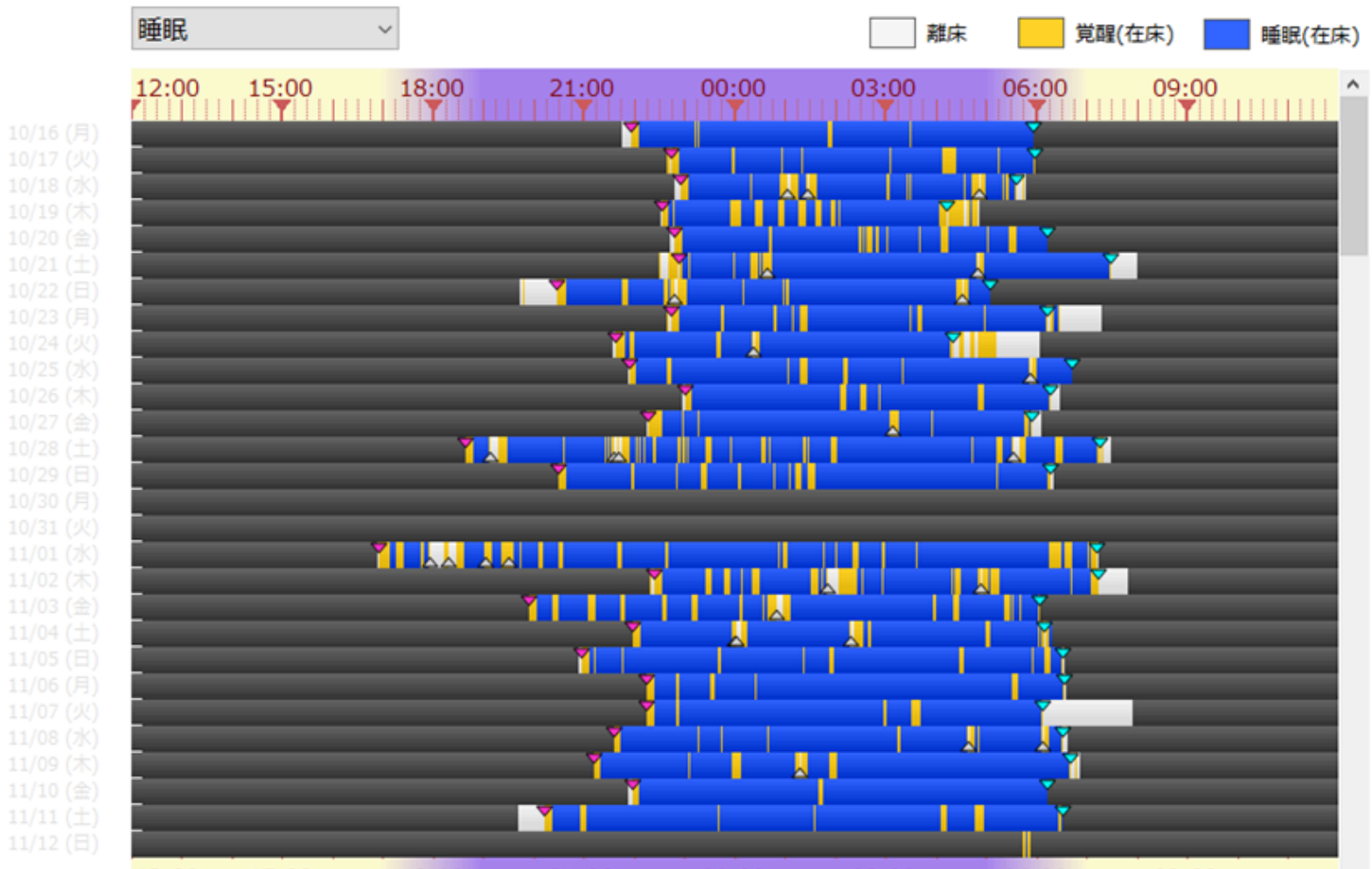
また、カウンセリングという他者が介在したパーソナルなサポートと具体的なセルフケアの提案がセルフマネジメント力の向上に高い効果がある可能性も示された。

参考

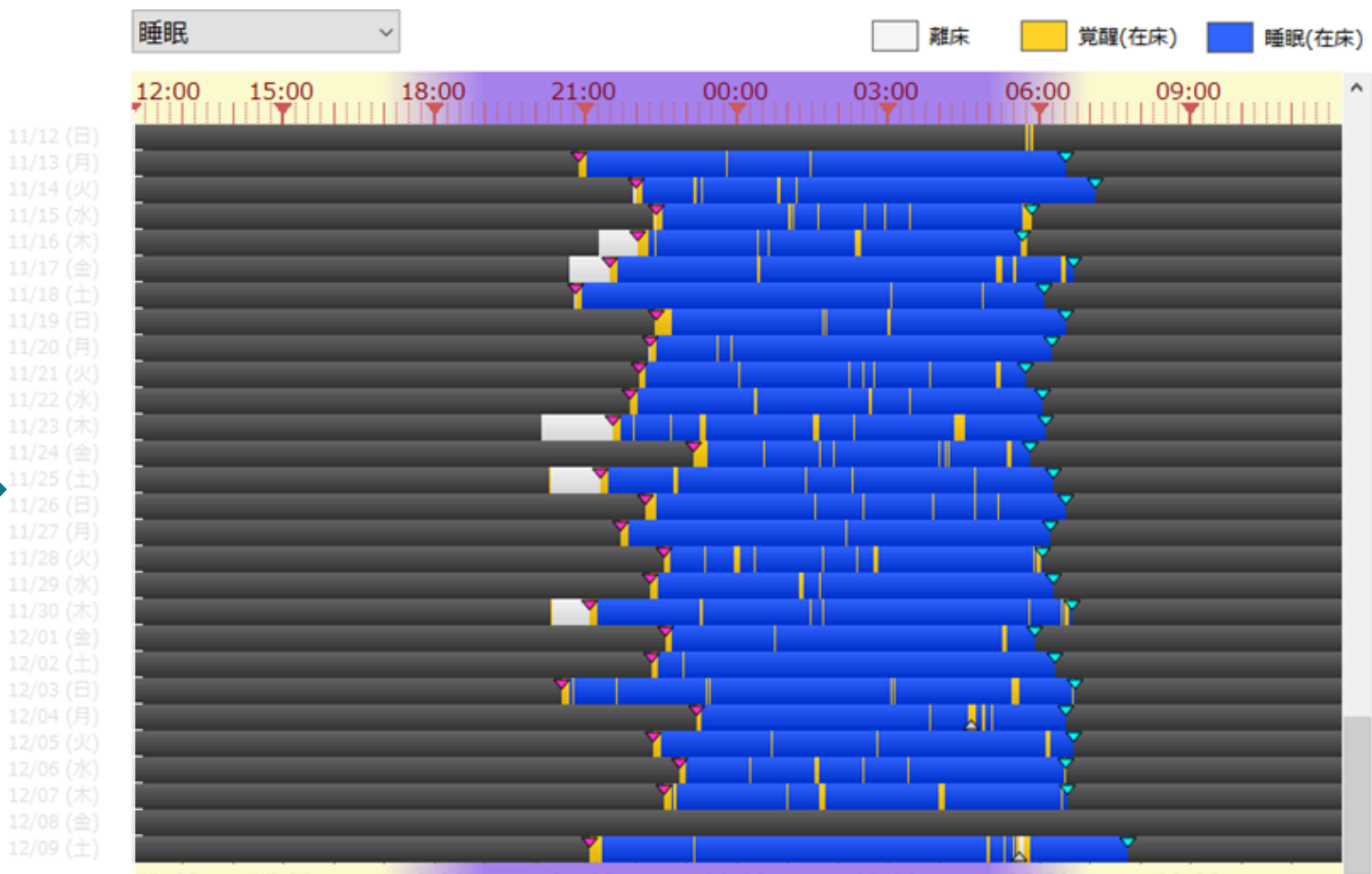
睡眠の改善がデータで見られた事例

カウンセリング実施後に中途覚醒や離床が減少し、睡眠効率が高くなった。

カウンセリング前の4週間の睡眠



カウンセリング後の4週間の睡眠



睡眠指標			
睡眠時間	7時間40分	中途覚醒	46.8分
就床時間	8時間39分	離床回数	1.1回
睡眠潜時	11分	睡眠効率	88%

睡眠指標			
睡眠時間	7時間59分	中途覚醒	13.0分
就床時間	8時間22分	離床回数	0.1回
睡眠潜時	10分	睡眠効率	94%

* 睡眠効率：就床時間のうち実際に眠っている時間の割合