

一人で悩んでいませんか？

疲れ

不眠

気分の落ち込み

筋力の低下

ライフステージでみる 男性の健康

－ 見えない不調に打ち勝つヒント －

2026 9/5(土) 14:00～16:00

場所 なは女性センター学習室
対象 関心のある方 **参加料無料**
定員 36名(事前申込・先着順)

★市在住・在勤・在学の方は手話通訳・一時保育を利用できます。
ご希望の方は8月21日(金)までにお申し込みください。(一時保育は人数に制限があります)

「最近、疲れが取れにくい」「やる気が出ない」「イライラしやすくなった」……。
男性ホルモンの低下が原因かもしれません。

-内容-

- ・ 知 る：医師による男性更年期（LOH症候群）の基礎知識
- ・ 測 る：症状の程度を判定する「セルフチェック」
- ・ 整 える：研究で効果が報告されている「筋力トレーニング」＆「瞑想」の体験
《今回セルフケアの指導は、産業作業療法士長嶺ふじ子さんとともにを行います》

講師 秋元 隆宏 さん

東京大学大学院医学系研究科 泌尿器外科学
琉球大学 システム生理学講座 客員研究員



泌尿器科専門医・テストステロン治療認定医として、男性更年期障害（LOH症候群）の診療や研究、啓発活動に注力。セミナーやパートナーシップに関する講座では、飽きずに学べるよう予防のための筋トレを導入するなど、工夫を凝らした講義が好評を得ている。

お申し込みはこちらからです
お電話でも受け付け出来ます



長嶺ふじ子 さん

ステラヘルスジャパン株式会社 代表取締役
産業作業療法士（琉大医学研究科客員研究員）

