

# 子宝整体通信vol.11

～基礎体温表から自分の妊活の伸び代を知ろう！～

## 基礎体温表をつけて辛くなるのは悪いところ探しをしてるから？！

「基礎体温表をつけることがしんどい」というお話を聞くことがあります。そんな時は、無理に継続せずに休んでよいと思います。ただ、その前に「なぜ基礎体温をつけることが辛くなってしまったのか」に向き合ってみましょう。

「ガタガタの体温を見るのが辛い」「変化のない体温表を見のが辛い」「そもそも記録する意味がわからない」という思いがあるのでしたら、考え方を考えてみてはいかがでしょうか？実は基礎体温表から、あなたが取り組むとよい「妊娠への伸び代」を理解することができます。これを機に、一度基礎体温表を「前向きに」見返して、あなたの妊活につなげて行きませんか？



基礎体温を毎日つけているあなたは、本当に頑張っています。その頑張りをもっと楽しく！

## 基礎体温から分かる「妊娠への伸び代」を知って妊活をしよう！！

基礎体温表から伸び代を探すにはコツがあります。それは、①周期の長さはどれくらいか？②体温の高さはどれくらいか？③低体温期と高体温期の波形はきれいだろうか？です。この3つを子宝整体師と一緒に整理してみましょう！

周期の長さは「卵の育ち具合の安定さ」を知ることができ、体温の高さは「熱を作る力やホルモンバランス」を知ることができ、低体温期と高体温期の波形はそれぞれ「疲労の回復度」と「体の炎症の状態」を知ることができます。これはあなたの妊活において「今何をすれば良いか」を教えてくれるサインといっても過言ではありません。うまく活用して充実した妊活をするきっかけにしましょう！

1

卵の育ち具合

周期の長さ

2

熱を作る力・ホルモン

体温の高さ

3

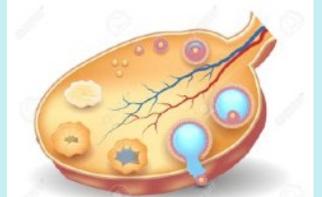
疲労回復度・炎症状態

波形の形

～基礎体温表を活用する3つのポイント～

## 体温表を妊活の知恵に！

### ①周期の長さとお妊活



月経周期は卵胞の育つ期間と関連します。周期が長い場合は、卵巣にどうやってホルモンを届けるかを食事や整体で取り組むことで変化していく事が多いです。

### ②体温の高さ



低体温期が低い場合は栄養不足や筋肉量が足りない場合が多く、高体温期が低い場合はホルモンバランスを整える必要があるため目的を持って取り組んでみましょう。

### ③波形の形



低体温期の波形が乱れてる場合は睡眠の質を上げ朝の状態を安定させましょう。高体温期の乱れは体の炎症が考えられるので生理痛や体の痛みや、下痢等を回復させましょう。

## 卵巣にホルモンを届けて周期を安定！！

### ★卵巣にホルモンを届ける3つのポイント！

- ✓ ホルモンの原料の脂質を体に吸収させる
  - ➡ よい油を摂取し、内臓整体で内臓のケアをする。
- ✓ ホルモンの無駄遣いを無くすことが大切！
  - ➡ ストレスや炎症（肩こりや生理痛）を改善する。
- ✓ ホルモンを卵巣が受け取れるように血流を改善
  - ➡ ウォーキングや骨盤体操等、下半身の運動をする。

肩こりや腰痛、下痢や生理痛の症状も子宝整体師に相談をしましょう！



## 体が熱を作れるような栄養と刺激を！！

### ★冷えを改善することで体温を上げよう！

- ✓ バランス良い食事+体の炎症を抑える（痛みを取る）
  - ➡ 栄養を吸収しエネルギーが作りやすいようにする。
- ✓ 卵子や精子でも熱を作る「ミトコンドリア」が鍵
  - ➡ 筋肉量の多い下半身の運動でミトコンドリアUP！



筋肉に刺激を入れたり、筋肉を増やすことで、全身のミトコンドリアが増えます☀️

## 質の良い睡眠で疲労回復！！波形を整える

### ★睡眠の質を上げることはバカにできません！

ポイントは寝る前の行動！まずは2週間続けてみましょう！

- ➡ 食べ方：食べ過ぎない、よく噛んで食べる。
- ➡ 寝る前の光や電磁波：スマホを寝室に置かない！
- ➡ 寝る前の覚醒を防ぐ：夜に調べ物をしない。



ホルモンバランスにも男性機能にも大切です！



### ★睡眠の質を上げるセルフケア2つ！

ポイントは寝る前の安心感とリラックスを高めること！！

- ✓ 布団に入ってからで良いのでゆっくり深呼吸
  - ➡ 臍の上に両手を置いて3回ゆっくり呼吸をする。

置いた手が上下に動くようにお腹で呼吸を意識しましょう！



- ✓ 日記で1日を完了させ安心して布団に入る
  - ➡ 手帳や日記に今日1日の中で「良かった出来事」「頑張れたこと」「感謝できたこと」を3つづつ書く。



小さな「承認」や「感謝」が心を安定させます。まず2週間🌿

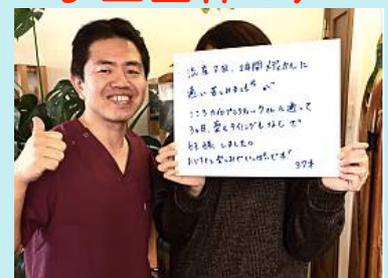
## 子宝整体通信ニュース

子宝整体師が生殖医療の医学会で研究発表をしました！！

3月17日にレーザーリプロダクション学会という高度生殖医療の学会で、医師から登壇を依頼いただき整体分野としては唯一、日本妊活協会が「子宝整体と妊娠サポート」における研究発表をさせていただきました。現在、生殖医療の分野でもこのような体作りや心のケアが注目されています。今後も一層、社会的信用を高めたり、医療との関わりを深めて連携していけるように取り組んでいきます。



## 子宝整体の声



2年間メディカルに通い苦しみました。3月、薬もワセリンも通って妊娠しました。おかげで嬉しいです。37才

