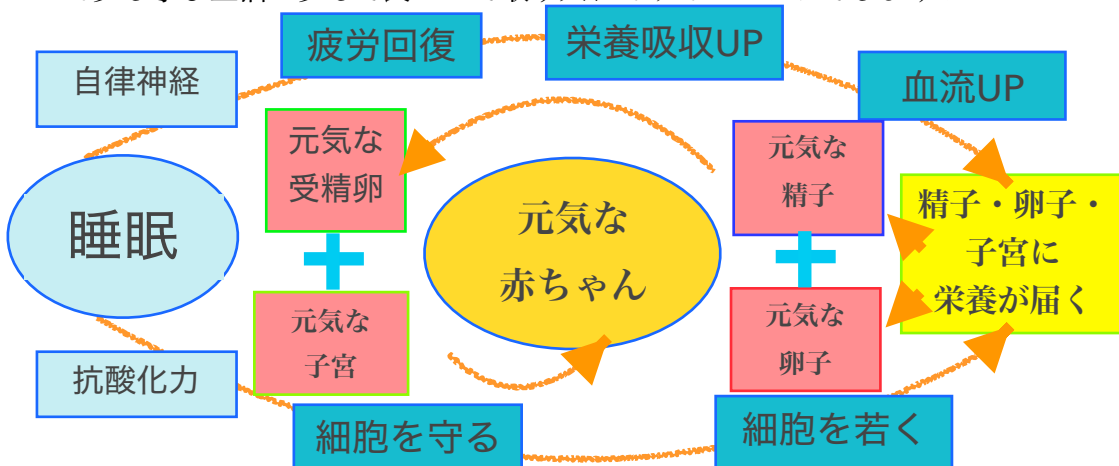


# 子宝整体通信vol.14

## ～睡眠の質を上げる「眠活」でもっと楽な妊活を～

### 「眠活」でこれまで頑張ってきた妊活がもっと効果的に！

妊娠体質に大切なことは簡単に言うと「健康になる」ことなのですが、情報が多くて迷ってしまいますよね？健康になるには、シンプルに言うと「食う」「寝る」「動く」の3つに取り組むことなんです。そんなことは分かってる！という声が聞こえてきそうですし「食事」や「運動」を頑張ってる方もいると思いますが、「寝る」に関しては取り組まれてる方は少ないように感じます。最近の研究では、睡眠の質と体外受精の成功率や受精卵の質が関係することや、男性側としても睡眠時間によって精子の量への関係の報告があります。先が見えない不妊治療に悩むと、不安や考え事が多くなってしまいがちですが、睡眠について少し学び生活に少しで良いので取り入れてみてはいかがでしょうか？



### 妊活のポイントでもある「細胞の若さ」に睡眠が関係？！

長い期間不妊治療をしていると、考え事が増えたり仕事や趣味をやめてしまうことで、生活リズムが乱れたり、体が疲れやすくなったり、体温が下がってしまう悩みをお聞きします。そんな中、睡眠の質に取り組むことで妊活を始めてから体調がとても改善したという方も沢山いらっしゃいます。睡眠は、「自律神経」と「抗酸化力」にとっても関係していて、精子や卵子や子宮を守ったり若く保つことに大きく関係しています。睡眠の質を上げていくために大切なことは、①体内時計の改善 ②自律神経を整える ③メラトニンの分泌を増やすことがポイントです。

1

睡眠のリズムを整える  
体内時計の改善

2

リラックスして眠れる  
自律神経を整える

3

「睡眠ホルモン」である  
メラトニンを増やす

～「眠活」で「妊活」を成功させる3つのポイント～

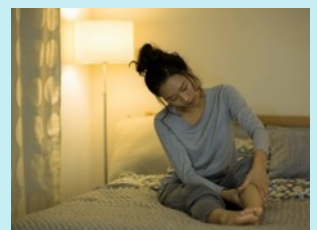
寝ることで心も体も  
細胞も元気に！！

#### ①体内時計の改善



体は体内時計が乱れると眠りが浅くなってしまいます。起床時刻はできるだけそろえて、朝の光を浴びましょう。朝の光には体内時計をリセットし、乱れを整える効果があります。

#### ②自律神経を整える



自律神経を整えるにはリラックスです。内臓整体でお腹を柔らかくし、生活にちょっとした入眠儀式(裏面参照)を作ってリラックスして眠れる工夫を取り入れましょう。

#### ③メラトニンを増やす



メラトニンは眠気を呼びます。メラトニンは明るいところにいると分泌量が減り、暗いところにいると分泌量が増えるので夜の強い照明(コンビニ等)や寝る前のスマホに注意しましょう。

## メラトニンを増やして睡眠の質を上げる！！

### ★メラトニンを増やす3つのポイント！

- ✔朝日を浴びる習慣をつけ体内時計をリセット
  - ➡朝日を浴びた15時間後に分泌が増加します
- ✔リズム運動を生活の中に取り入れてみる
  - ➡ウォーキング、ガムを噛む等を習慣にする
- ✔食事にタンパク質をしっかり取り入れてみる
  - ➡吸収が大事なので食べ方・内臓整体も大切

大切なことは「小さな習慣」です。継続できると自信になりストレスも軽減されます☆



## NHKの番組で取り上げられていた

### 睡眠改善で精子力が改善した2例！

★NHK番組「精子カクライシス」で取り上げられた精子力を上げた睡眠の質を上げる方法とは？

生活習慣改善+寝る前のスマホをやめることで、細胞の酸化が半分に減っていました☆



生活習慣改善+遮光カーテンで夜中の部屋を暗くし、男性ホルモンが倍増していました☆



## たった3分！寝る前の「快眠儀式」

### で自律神経を整えましょう！！

### ★睡眠に悩んでる方の体の特徴3つ！！

ストレスや疲労で自律神経が乱れると体が教えてくれます！

- ✔背中が固い
- ✔呼吸が浅い
- ✔子宮が冷えてる

### ★実際の快眠儀式のやり方

初めは慣れなくても続けると心地よくなります！



①膝抱え：仰向けに寝てリラックスした状態から、膝を抱えてゆっくり深呼吸



②オデコぴったん：オデコ膝に近づけてゆっくり深呼吸



③コロコロ：モモ裏を抱えて転がる



↑↑↑上の体操の動画です！是非、スマホを横に置いて一緒にやってみましょう🍀

## 子宝整体通信ニュース

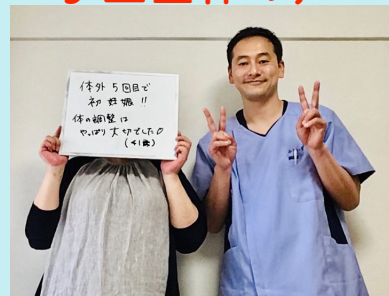
### 大好評！！夫婦で「分かち合う」グループセッションin埼玉

埼玉でご夫婦4組をご招待してグループセッションを開催しました！妊活をご夫婦で一緒に目的を持って歩むのは中々難しいと感じてる方も多いのではないのでしょうか？子宝整体師は「何をするか」「何を知るか」以上に、夫婦で共通の知識を持ち、それに対してお互いがどう思っているかを受け止め合った上で、妊活を歩むことを大切にしています。パートナーの思いを知ることでご夫婦の絆が深まったようでした。



子宝整体師  
セッションスタッフ

## 子宝整体の声



体外受精5回！

体を整えて妊娠できました！

