

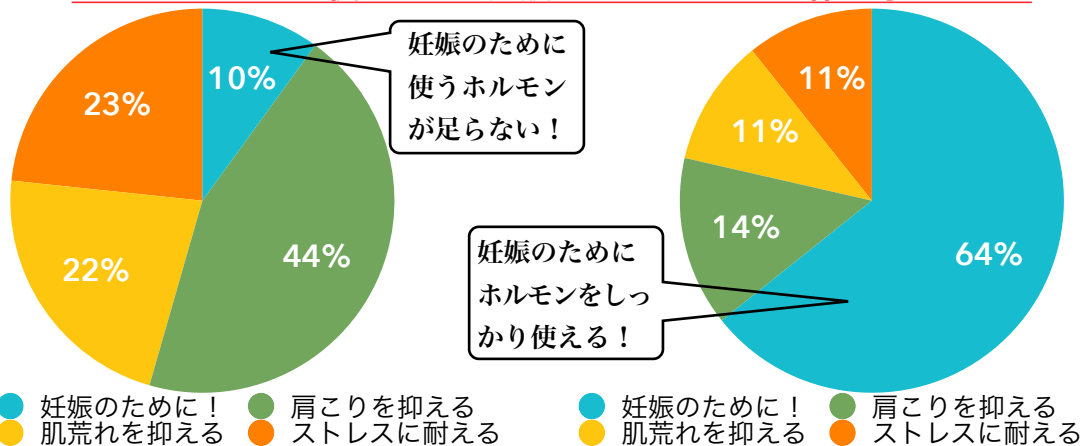
# 子宝整体通信vol.17

～あなたが楽になることが妊娠に近づく！？～

## 妊娠に近づくために今気になる体の変化に目を向けてみる

妊活をする期間が長くなると色んな不安が出てきますよね？例え不妊治療や妊活が以前より進んだとしても年齢も同時に重ねますので焦りを感じてしまうと思います。そして、不妊治療や妊活経験が長くなっていくと体も辛くなってきていませんか？以前は感じなかった肩こりや腰痛、生理痛がひどくなったり、肌の調子が悪くなったり。体が辛いまま妊活するより体が楽になって妊活をしている方が圧倒的に授かりやすくなります。健康に妊娠・出産していくには元気な精子や卵子・子宮を育てることが大事になるのですが、今感じている肩こりやお肌の調子を整えていくことが第一歩になるんですね。

### ホルモンをどこに使う！？ 妊娠のため？それとも体を守るため？



### 肩こりが楽になることは妊娠と関係があるの？それはなんで？

卵胞を育てたり、子宮内膜を育てたり、精子の形を整えたりはホルモンの働きが大切になります。しかし、ホルモンはそれ以外にも体の色んなところで働いてくれています。例えば体の炎症を抑えたりストレスを抑えたりしてくれます。長く続いている肩こりや体の痛み、鼻炎や肌あれ、生理痛がある状態は体に炎症が起こっている状態です。すると、体は炎症を抑えることにホルモンを沢山使ってしまうので、妊娠に必要なことにホルモンを使えなくなってしまうんですね。ホルモンを妊娠に必要なことに使うために、あなたの体の痛みやお肌の調子を整えることが第一歩だと思って取り組んでみてください。

1

普段気になっている  
慢性痛の改善

2

目に見える細胞の変化  
肌を綺麗にする

3

ホルモンに関係が深い  
アレルギーの改善

～綺麗に楽になって妊娠体質になる3つのポイント～

綺麗に楽になって  
ホルモンを整える！！

#### ①慢性痛を改善する



不安や睡眠不足や食事の乱れによって肩こりや腰痛といった慢性痛が続きます。「痛み=炎症がある」なので、痛みが楽になればホルモンバランスは整いやすくなります。

#### ②肌を綺麗にする



肌荒れも炎症の一つになります。また肌は細胞でできています。肌が変化したということは、同じ体の細胞である卵子や精子も変化しているということなんですね。

#### ③アレルギーの改善



主に腸内環境の乱れによって免疫が異常を起こして万年風邪気味や下痢気味だったり、花粉症といったアレルギー症状も炎症なので腸内環境を整えて緩和することが大切になります。

## 炎症を抑えてホルモンを妊娠のために使う！

★体の炎症を抑えるためにやって欲しいこと

Point1:体の痛みも内臓の疲れが原因！

\*痛みの他に便秘や生理痛がある方は特に！

→内臓は筋肉の緊張や体の歪みに関係しています

Point2:つまり痛みの根本も生活習慣に！

\*日中の眠気、基礎体温の乱れがある場合は特に！

→食べ過ぎや睡眠不足がとても内臓に負担をかけます

★妊娠を目指す手前にできることはいっぱい！

楽になる綺麗になることに目を向ける！

✓心配・不安な自分を許してあげましょう！

→不安になるのは仕方がないことです

✓子宝整体や妊活を少しでも楽しみましょう

→不安があっても進んだところを喜ぶ妊活を

**不安や心配があっても夫婦と一緒に**

**ストレスを減らしホルモンバランスを改善**

①小さな目標を設定

肩こりや腰痛、鼻炎や風邪をひきやすい等を改善することを夫婦で目標に！

②積み重ねを味わう

肩こりの改善や肌が綺麗になることと妊娠を紐付けて進んでる感覚を味わう！



## 疲れやだるさを解消するヨガをやって

ホルモンバランスを整えましょう！！

★疲れやだるさがある方の特徴3つ！！

疲れやだるさの解消のための指標にしましょう！

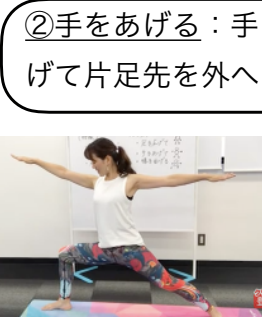
✓呼吸が浅い ✓内臓が冷えている ✓元気がない

★疲れやだるさを取るヨガのやり方！！

初めは慣れなくても続けると心地よくなります！



①足を広げる：足を広げてリラックスして立つ



②手をあげる：手を広げて片足先を外へ



見ながらいく



③膝を曲げる：息を吐いて膝を曲げていく



↑↑↑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

不妊治療における子宝整体の有効性を生殖医療学会で発表します

来年3月に大阪で行われるレーザーリプロダクション学会（生殖医療の学会）で、子宝整体の実演と不妊治療における有効性の発表をすることになりました。不妊治療でご高名な医師の先生方に並んで私たち整体師が学会発表をさせていただくこととなります。これからもっと不妊治療でお悩みの方を医療と手を取り合ってサポートできるように活動をしていきます。写真は今年学会発表させて頂いた時のものです。



## 子宝整体の声



生理痛を改善して自然妊娠できました！

