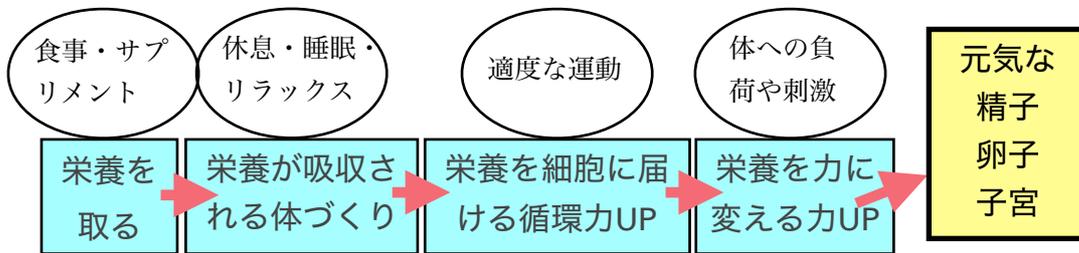


子宝整体通信vol.18

～自分の妊活に合ったセルフケアで妊娠体質に！～

無理に頑張るとストレスで逆効果！？あなたに必要な運動とは？

「とりあえずウォーキングをしています」「激しい運動は妊娠によくないですか？」「ヨガに通えば妊娠しますか？」こんな質問を多く頂きます。焦る気持ちや不安な思いから色々調べて取り組んでみたり、続かなくて罪悪感を持っていませんか？妊活中のストレスの根本は「迷い」ですので、「とりあえず頑張んなきゃ」という気持ちでやると体調を崩してしまうこともあります。今のあなたの状態に合った運動やセルフケアをしましょう！自覚症状や、不妊治療の進み具合、基礎体温の状態から選択してみるとよいと思います。



分類	内容	意味	妊活との関係	対象
有酸素系	ウォーキング等	血液循環	子宮・卵巣・精巣への血流UP	生理痛・子宮内膜や卵胞が育たない等
筋トレ系	スクワット、筋トレ、階段・山登り	ミトコンドリア活性・代謝UP	精力UP、受精卵の成長、体温UP	受精卵が育たない、精力減退、肥満等
リラック系	深呼吸、リラックス系のヨガ等	自律神経改善、慢性炎症抑える	ホルモンバランス、体調改善	基礎体温の乱れ、慢性疲労、手足の冷え

効果を理解したりやる理由を明確にして楽しく取り組む！！

運動のメリットは①有酸素系（循環アップ）②筋トレ系（筋肉量アップ）③リラックス系（ストレス解消）です。循環アップは、食事やサプリメントで摂取した栄養を、しっかり子宮や卵巣に届ける力を上げることです。「移植前に内膜をしっかり育てたい」「卵胞がしっかり育つように」と言う方に特に大切です。筋肉量アップは精子や卵子の質を高めた人向けです。精子や卵子の中には、栄養を元にエネルギーを作るミトコンドリアがあり、筋肉を刺激したり筋肉量を増やすと全身のミトコンドリアが増えたり元気になります。「受精卵が分割しない」「AMHが低くて不安」と言う方にも希望を見出せる可能性があります。ストレス解消は精神面や体の緊張、疲れが取れない方にオススメです。自律神経を整えることは、体の炎症を抑えホルモンバランスを整えてくれます。

1

血液循環を促す

有酸素系

2

細胞を元気にする

筋トレ系

3

自律神経を整える

リラックス系

～自分に合ったセルフケアを選ぶ3つのポイント～

今の自分に合った運動 を選択しよう！！

①有酸素系の運動



ウォーキングや、室内で股関節・骨盤をリズム良く動かす運動は子宮や卵巣、精巣の血流を上げて栄養やホルモンを届けてくれます

②筋トレ系の運動



筋肉は下半身に多くあります。スクワットや、階段昇降、山登りのように下半身に負荷がかかる運動はミトコンドリアが活性化します。ぜひご夫婦で！

③リラックス系



深呼吸は筋肉を緩めて自律神経を整えてホルモンバランスを整えてくれます。また、手足やお腹の冷えにも効果的です。体が回復すると内臓の機能が上がり、栄養が吸収できるようになります。

自宅で出来る！子宮・卵巣に血流を送る定番の体操：「バイシクル」

★ポイントは腰・股関節・骨盤を動かす！

➡子宮や卵巣、精巣へ血流を送る血管が刺激される！

➡ウォーキングが効果的だけど・・・

✔なかなかまとまった時間が取れない

✔来周期受精卵の移植があり集中的に行いたい

こんな場合はこの体操を



*移植後はこちらの運動をやめてリラックスしましょう

体を緩め酸素を子宮・卵巣へ送る深呼吸！

★お腹と胸と両方で呼吸ができるようにしましょう！



やり方の動画です

①置いた手が上下に動くようにお腹で呼吸を意識する。

*腹式呼吸

②お腹を動かさずに胸と背中が膨らむように呼吸を意識。

*胸式呼吸



【妊活ヨガ】ミトコンドリアを活性化して元気な卵子を育てるヨガ

★こんな方は是非取り組みましょう！

✔偏食気味 ✔疲れやすい ✔体の横が硬い

★実際のヨガのやり方と流れについて

初めは慣れなくても続けると心地よくなります！



①足を大きく広げる



②肘を曲げる：猫背にならないように！！



③膝を曲げる：ゆっくり息を吐きながら行います

↑↑↑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🍀



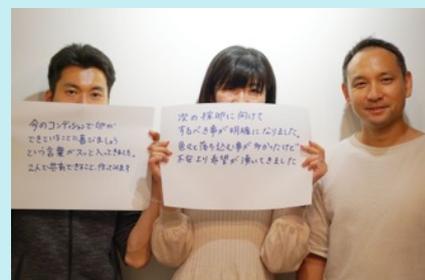
子宝整体通信ニュース

妊活や不妊治療が前に進む！各地で子宝イベント開催！！

子宝整体師による妊活イベントは全国で行われています。私たちは健康的な妊活のために整体を受けるだけでなく、夫婦で同じ「時間」「知識」を共有することを大切にしています。なぜなら、バラバラだった夫婦の妊活への思いが重なった時、なかなか進まなかった妊活が進み出すからです！「夫がなかなか積極的になってくれない」「妻は頑張りすぎだと思う」といったすれ違っていたご夫婦でも翌日から一緒に取り組むようになる方がほとんどです！



子宝整体の声



採卵に向けてやる事が明確になり不安が希望になった！

