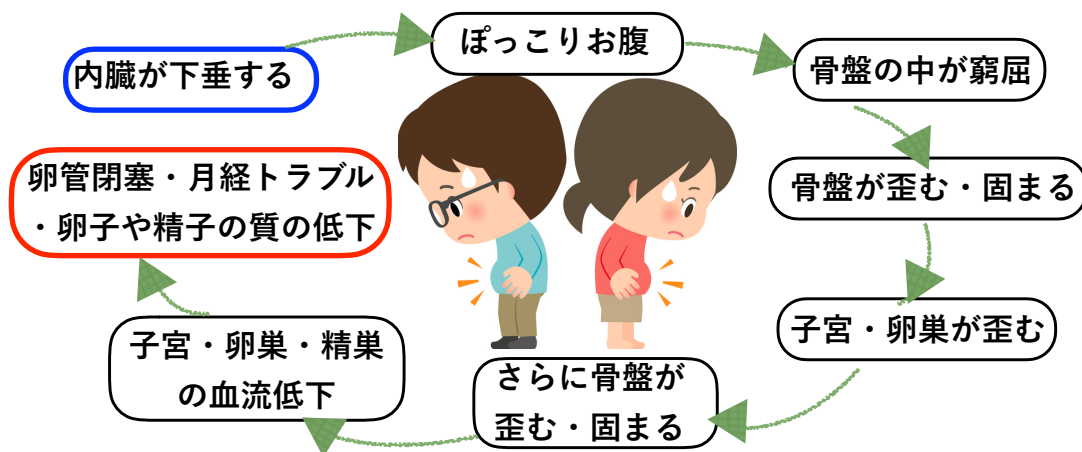


子宝整体通信vol.20

～子宮内膜を厚くするには準備が大切！～

ぽっこりお腹！見逃しがちな子宮や精巣への血流低下と関係

なかなか妊娠できなくて悩んでいても、ちょっと何かを変えたら妊娠することもあるんです。それは、気持ちの持ち方だったり、食べるものを変えたりだったりするのですが「ぽっこりお腹」もその一つです。妊娠の妨げになる原因の一つとして、子宮の血流の低下や男性器への血流の低下が考えられます。子宝整体師として体を見てみると、多くの場合それは骨盤の動きの悪さや歪みに関係していて、その骨盤の動きの悪さにはぽっこりお腹が関係していることも多いです。イメージとしてはぽっこりお腹は、内臓が下がり、内臓が骨盤の中にギュウギュウに詰め込まれた状態になっているんですね。ここを解消することで、骨盤が整い子宮や男性器の血流が回復してスタイルもよくなり妊娠につながる可能性があります。



ぽっこりお腹は太ってるのとは違う！ぽっこりお腹の解消法

ぽっこりお腹は、必ずしも肥満と同じわけではありません。手足は細いのに・・・という方も多いですね？ぽっこりお腹の主な原因は子宝整体師がよく施術をする「内臓」の疲れに原因があります。「胃下垂」って聞いたことはありますよね？胃下垂はレントゲンで撮影するから胃だけが下がっているように見えますが、胃だけ下がるということは無いんです。内臓は外からは見えませんがとっても歪みやずいです。①内臓の疲れ ②運動不足 ③姿勢の問題が関係していて、これらが重なると内臓全体が下がりぽっこりお腹になります。出産後には特に起こりやすいので「2人目がなかなかできない」という方も要チェックです。

1

重くなって下垂する
内臓の疲れ

2

筋肉も内臓も下に落ちる
運動不足

3

内臓と骨盤まで歪む
姿勢の問題

～ぽっこりお腹の原因に関係する3つのポイント～

スタイルもよくなり
妊娠力も高める！！

①内臓の疲れの解消



内臓が疲れ血流が悪くなると重くなり下に下がってしまいます。これが、ぽっこりお腹の原因になっています。内臓整体で、内臓を休める機会を！

②運動不足の解消



内臓は運動と関係する呼吸機能と大きく関係します。呼吸が浅くなったり運動不足になると内臓を支えられなくなりぽっこりお腹になります。

③姿勢を改善する



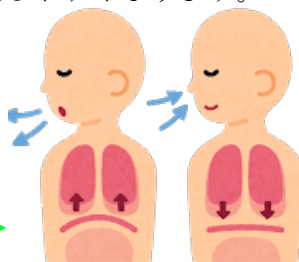
姿勢が悪くなると子宮を支えたり男性器の血流に関係する骨盤の動きが悪くなったり歪んだりしてしまいます。運動や気持ちを切り替えて姿勢の改善を！

呼吸と内臓と子宮はこう関係しています！

★横隔膜の動きがポイントです！

- ✓呼吸をすると横隔膜が上下に動きます。
- ➡横隔膜と内臓は繋がってるので、呼吸と一緒に内臓が動き血流が上がります。
- ➡姿勢が悪くなると呼吸が浅くなります。
- ➡内臓が疲れたり下垂しやすくなります。

呼吸が浅くなると
内臓が下垂して子
宮や卵巣に栄養が
届きにくくなって
しまうんですね✨



効果的に内臓の疲労をとるには どうすればいいの??

★自分でできることと整体でできること整理する

- ✓子宝整体（内臓整体）を受けたりセルフケアをする。
- ➡お腹の張りが強かったり日中の疲労が強い場合。
- ➡内臓整体の頻度を上げたり睡眠時間を増やす。
- ➡一旦内臓が回復しやすい状態にすることが大切です。
- ✓腹7分目（少し物足りないくらい）＋よく嘔む。
- ➡食べ過ぎや添加物、糖質、乳製品を控える。

妊活と大きく関係！

ぽっこりお腹を改善するヨガ

★ぽっこりお腹の方の傾向3つ！

ぽっこりお腹の方はこんな所を気にかけてみましょう！

- ✓内臓下垂がある ✓口呼吸の傾向 ✓腹筋が弱い

★実際のヨガのやり方

体が硬い方は無理せず出来る範囲で！コツコツが大事です！



①仰向けに寝る：
仰向けに寝てリラッ
クスしましょう。



②両足を上げる：
両足を上げて膝を曲
げましょう。



③足を交互に動かす：
自転車を漕ぐように
足を動かす。



↑↑↑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🍀

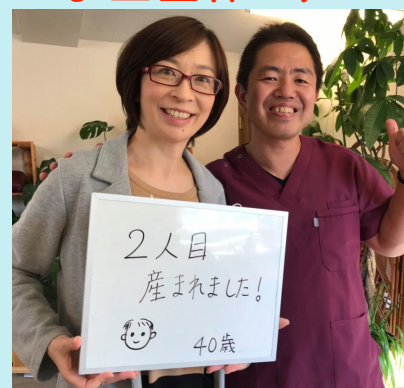
子宝整体通信ニュース

妊活大型イベント「こうのとりのフォーラム」に出展致しました！

不妊クリニックの医師や健康に関わる団体による、不妊や妊活にお悩みのご夫婦と一緒に勉強したり悩みを解決するきっかけが作れるイベントが開催されました。日本妊活協会の子宝整体師もブース出展させていただき、ご夫婦のカウンセリングや医療との情報交換をしました。やはりご夫婦でこういった場所に参加できると、夫婦での共通認識や方向性が整理されるようでした。今後も真剣に活動してまいります。



子宝整体の声



40歳2人目が生まれました！

