LINE 登録特典

不妊治療でも授かれなかった
47歳の方が
自然妊娠された理由

病院の検査では見えにくい「受け取る身体」を整えた実例

妊活卒業 180名以上　／　最高 47歳　／　不妊治療経験者が 9割

理学療法士×妊活サポート整体師　やすし

所沢　妊活サポート整体院　心和

INTRODUCTION

はじめに

このPDFを手に取ってくださった方の多くは、すでにたくさんのことを試してきたはずです。

不妊治療、サプリメント、鍼灸、食事。それでも結果が出ず、疲れてしまっている方もいると思います。

今回お伝えするのは、実際に当院に通われた47歳の方の実例です。彼女も、不妊治療を続けても授かれなかった一人でした。

先にお伝えしておくと、特別なことをしたわけではありません。変えたのは、2つだけです。

> **一つは「身体」。病院の検査では見えにくい、赤ちゃんを受け取る側の身体を整えたこと。**
>
> **もう一つは「考え方」。180名以上の方をサポートしてきた中で、授かった方に共通していた考え方です。**

この順番でお伝えしていきます。

CHAPTER 1

来院された時の状態

来院時の年齢	47歳
妊活を始めてから	8年
これまでの治療	タイミング法5回／人工授精10回以上／体外受精3回
病院で言われていたこと	検査では異常なし。「年齢があるから、早くステップアップしましょう」
一番のお悩み	検査で異常がないのに、言われた通りステップアップしても妊娠できない

初めてお会いした日、彼女はこう話していました。

> **「検査では異常なし。クリニックの先生に言われた通りにステップアップしたけど、妊娠できない。私は、ママになれませんか？」**

治療を長く続けてきた方ほど、「これ以上、何をすればいいのか分からない」という状態で来られます。

検査で「異常なし」なのに授からない。それは、検査では見えない部分に目を向ける必要がある、ということでもあります。

CHAPTER 2

触ってわかったこと

初回で身体を確かめると、こんな状態でした。

下腹部の冷えと硬さ、呼吸の浅さ、脚の重さの左右差。

検査では見えにくい部分

病院では、ホルモンの数値や卵の状態を調べます。でも、子宮や卵巣まで血液がしっかり届いているかどうかまでは、検査ではなかなか見えません。

下腹部が冷えて硬くなっていると、骨盤まわりの筋肉がこわばり、子宮や卵巣まわりの血液のめぐりにも影響すると私は考えています。

血液は、卵に栄養を運び、子宮内膜を育てるためにも欠かせないものです。治療を受けるなら、それを受け取る側の身体も整えておきたい。それが私の考え方です。

私は、この「受け取る側の身体」を整える専門家です。

自分の身体の変化に気づけること

初回では、これまでの治療のことをお聞きし、今の身体の状態を一つずつ確認していきます。

彼女も、施術の後に「お腹が温かい。体が軽くなって、気持ちもスッキリした」と話していました。

自分の身体の変化に気づけるようになることが、妊活を早く卒業するコツです。

CHAPTER 3

通われた期間と、整えたこと

通われた期間	1年コース（1〜2週に1回）

施術で整えたのは、自律神経・冷え・内臓の3つです。

自律神経が落ち着くと、身体の緊張がゆるみ、血液がめぐりやすくなります。下腹部の冷えがとれてくると、お腹まわりが温かく、やわらかくなっていきます。内臓まわりの硬さがとれると、呼吸も深くなっていきます。

施術のない日も、ご自宅でできるセルフケアを続けていただきました。

気持ちと生活も整えた

彼女の場合、身体と同じくらい時間をかけたのが、気持ちと生活の整え方でした。

通い始めた頃は、「どうせダメかもしれない」という気持ちが強くありました。

仕事で頑張りすぎていたので、妊活でやることを、あえて減らしました。

そして、一人で過ごす時間を意識して作ってもらいました。

頑張ることを増やすのではなく、減らす。これも大切な整え方です。

CHAPTER 4

授かった方に共通していた3つの考え方

身体と同じくらい大切なのが「考え方」です。

これは「考え方が悪いから授からない」という話ではありません。身体を整える行動を、続けられるかどうかの話です。

01 妊娠しない理由ではなく、妊娠する理由を探す

「なぜ私は授からないんだろう」と考え続けると、できない理由ばかりが見えてきます。授かった方は、どこかで「どうすれば授かれるか」「今の自分にできることは何か」に切り替わっていました。

そして、期限を決めていました。「この日まで、できることをすべてやる」。期限は諦めではなく、全力で取り組むための覚悟です。

02 完璧主義をやめる

真剣な方ほど、「今日もできなかった」と自分を責めてしまいます。

3つできなくても、1つできたならそれでいい。昨日より少し良くなったならそれでいい。

自分に甘く、パートナーにも優しく。イライラや不満が続く状態は、身体を緊張させ続けます。

03 年齢を理由にしない

「もう〇歳だから」と思い始めると、身体を整える行動そのものが減っていきます。

47歳で授かった彼女も、年齢を理由に諦めていませんでした。

髪を整える、肌の手入れをする、好きな服を着る、姿勢を正す。自分を大切にする行動が、自信につながっていきます。

CHAPTER 5

身体の変化

変化は、一度にではなく、少しずつ積み重なっていきます。

1ヶ月目	笑顔が増え、体も心も軽くなり、妊活が楽しくなった
3ヶ月目	仕事と家事を両立できるようになり、休日に外出することが増えた
7ヶ月目	**不妊治療をお休みしている間に、自然妊娠がわかりました**

ご本人からいただいた言葉

「今月妊娠できると思ったら、本当に妊娠してました。毎日、時間に追われることなく、自信がついた矢先でした」

CHECK

あなたにも当てはまりませんか

- ☐ 治療を続けているのに、結果が出ない
- ☐ 年齢のことを言われて、焦りが増えている
- ☐ 朝起きた時から、身体が重い
- ☐ 下腹部やお尻まわりが、冷たい・硬い
- ☐ 呼吸が浅いと感じる
- ☐ 何を信じればいいのか、分からなくなっている

2つ以上当てはまる方は、受け取る側の身体が追いついていない可能性があります。

LAST

最後に

変化は、自分の身体の「今」を知ることから始まります。

所沢の院では、60分の初回で、今の身体の状態を確かめ、何が妨げになっているかをお伝えします。ご自宅でできるセルフケアもお伝えします。

遠方の方は、オンラインでのご相談も受け付けています。

初回は、毎月人数を限定して受け付けています。

このLINEに「初回希望」と送ってください。

日程の候補をお送りします。

所沢の院で受けたい方のご予約はこちら
https://kodakara-cocowa.jp/p/r/AATNXY25

遠方でオンラインを希望される方のご予約はこちら
https://kodakara-cocowa.jp/p/r/NbWNklNI

あなたの身体にも、まだ整えられるところがあります。

ここからは、私も一緒です。

理学療法士×妊活サポート整体師　やすし
所沢　妊活サポート整体院　心和　／　Instagram @seitai_cocowa

※事例はご本人の許可を得て掲載しています。
※効果には個人差があり、妊娠をお約束するものではありません。
※不妊治療をやめることをおすすめするものではありません。治療については主治医にご相談ください。