

毎日の身体の使い方が変わる
更年期を元気に過ごす

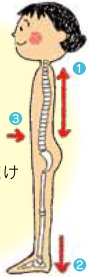
3つのコツ

コツ その1 日々のコアトレ
立つと座るを意識する

頭と内臓を定位置におけば、筋力がついて、子宮も押しつぶされずにふんわりラクに。日々のコアトレと思って意識して!

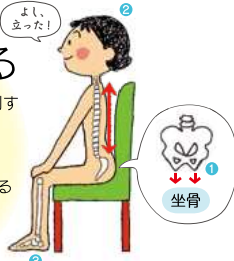
立つ

- ①背筋を伸ばす
- ②かかとの上に頭の重さをのせる
- ③お腹を1センチだけへこませる



(腰を立てて)座る

- ①坐骨を立てて、座面に突き刺すイメージで座る。お尻をブリッと突き出しながら座ると立てやすい
- ②立てた坐骨の上に、頭をのせる
- ③かかとをしつかりつけて、その上に足の骨を立てる



コツ その2 リンパや血液の流れをよくする
体側を伸ばす&しっかり歩く



脳は身体の下水道。縮んで硬くなった体側をしっかり伸ばすと、リンパが流れ、めぐりよい身体に。

体側(たいそく)伸ばし

- ①両手を頭の上に伸ばして、手首をつかんでぐーつと上に伸びる
- ②そのまま手首をひっぱる感じで、斜め上を見ながら身体の脇を伸ばす。ゆっくり息をして、30秒キープ
- ③左右交互に2回ずつ、くりかえす

30秒キープ



みぞおちから足を動かすイメージ

大腿で歩くと、骨盤内に血がめぐり、子宮がポカポカ。身体も元気になります。いつもより2センチくらい足をあげて!

コツ その3 寝ている間にゆるみます
くたくたに身体を動かす



運動量の目安は「疲労感」!布団に入ったときの身体の重さを感じて

頭や身体の緊張が抜けないと自律神経が乱れます。ほぐすコツは、なんと「身体を疲労させること」。身体を動かせば頭がゆるみ、夜もぐっすり、寝ているあいだに、心も身体もしっかりメンテナンスされます。

身体のはたらきがスローダウンしていくのが更年期の一番の特徴です。今までよりもちょっぴり意識して身体を動かす習慣をつけましょう。といっても激しい運動じゃなくてOK! 毎日の身体の使い方、今からでも変われますよ!

はじめはちょっとめんどくさいなと思うかもしれませんが、たったこれだけでこんなに体調が違う!ということを実感すると、きっと習慣にできると思います。まずはできるところから試して、こわくない更年期を過ごしてくださいね。

監修/奥谷まゆみ
からだクリエイトきらくかん代表、整体トレーナー
kiraku-kan.com

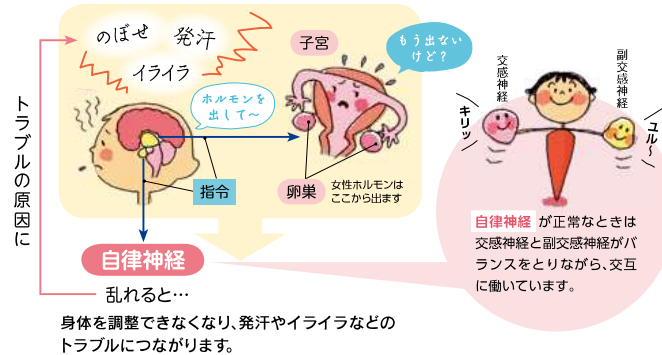
更年期って?

排卵が終わり、妊娠・出産に向けた子宮のはたらきが終わっていく時期。女性の身体と心は生殖器の影響を受けやすく、加齢も重なり、バランスを崩す時期でもあります。ゆっくりギアチェンジしながら、次のステージへ向かしましょう。

更年期のトラブルはなぜ起こるの?

いままでとは違う子宮のはたらきに、脳が混乱
自律神経が乱れるため

女性ホルモンは、脳から子宮に指令が出され、卵巣から分泌されます。加齢とともに排卵が終わりに近づき、女性ホルモンが指令どおりに出なくなると、脳はパニック状態に。同じ場所からの指令で働く自律神経も影響を受けて乱れます。



身体の不調や、女性らしさがなくなる不安...
マイナスイメージがある更年期ですが、それは「更年期障害」と混同しているせいです。
誰もが迎える更年期、身体も心もゆとり変えていきましょー。

知識とコツで受け入れよう

こわくない更年期

もしかしてコレ!? 更年期のトラブルを悪化させる原因

ずっと緊張していませんか?

毎日忙しい私たち。脳の緊張が抜けず、交感神経ばかりが優位になります。



コツ その3 心と身体をゆるめよう

流れを悪くしていませんか?

疲れているからと、スマホ画面を見ながらゴロゴロ。脳ばかりはたらき、身体も心もどんより重くなります。



コツ その2 身体を動かして、流そう

子宮が冷えてるかも?

筋力の低下で内臓が下がり、子宮を圧迫。はたらきが悪くなり、ホルモンの減少にも影響します。



コツ その1 筋力をつけ、骨盤を動かそう