

現役の婦人科医が本気で考えた“ヨガ”  
～うららかヨガ～

# うららかヨガとは・・・

- ▶ 産婦人科医が考案した**女性特有の不調にアプローチする機能改善のヨガプログラム**

<女性のライフステージにおこりうる不調や悩みとは・・・>

- ▶ 月経周期に伴う毎月の悩み
- ▶ 年齢を重ねることによる身体の変化による悩み
- ▶ 妊娠 出産 更年期による骨盤底筋の低下による悩み

生活の中にYOGAを取り入れることによって

「筋骨格系」へのアプローチ 関節可動域の改善

「身体の中」へのアプローチ

を行うことにより不調を未然に防いだり、不調を緩和を目指し、すべての女性が生き生きと快適に年齢を重ね、健康的に美しく麗らかな一生を過ごすことを目指す「機能改善を目的としたヨガ」のプログラムです。

# うららかヨガ ラインナップ

女性の一生



## [ I ] 月経が順調にあるSTAGE



月経痛改善

PMS・便秘改善

下肢の悩み改善

## [ II ] 更年期前後のSTAGE



肩こり・頭痛改善

腰痛改善

更年期障害改善

## [ III ] 更年期 更年期以降及び産後 女性の一生全てを通じて

骨盤底筋及びコア強化

# うららかヨガ プログラム

[ I ] 月経が順調にあるステージ (20代~40代前半)

## ① 月経痛改善プログラム

月経周期の中の生理痛は、女性を悩ます大きな問題です。生理が重くて会社や学校を1日休みたくなってしまうという方は、まず婦人科に相談し病気があって生理が重いのか病気はないけれども生理が重いのかを分ける必要があります。子宮内膜症などがある場合は、治療が必要になります。病気はないのに生理が重いという方にお勧めがうららかヨガの「月経痛改善プログラム」です。

- 生理の一番つらい1~2日目以降の出血はあるがそんなに生理がつかないときに行うのが効果的
- 骨盤周りの腰のダル重さや冷えなどの不調の改善が期待できる



# うららかヨガ プログラム

[ I ] 月経が順調にあるステージ (20代~40代前半)

## ② PMS予防 便秘改善

生理前の不調は、「月経前症候群」「月経前緊張症」「PMS」という名前で世の中に知られるようになりまし。女性の社会進出により周りにいる人々に私たち女性が体調の悪い時期があるということを知っていただく必要が出てきたためだと考えられます。

「イライラする」「身体がむくむ」「便秘になる」「集中力が落ちる」このような症状を改善予防するために効果的なのがうららかヨガ「PMS予防・便秘改善」プログラムです。

- 集中力を高めるため、あえてバランスのとりにくいポーズを取り入れています
- 便秘改善のため、腸を刺激するポーズを取り入れています



# うららかヨガ プログラム

[ I ] 月経が順調にあるステージ（20代～40代前半）

## ③ 下肢の悩み改善

生理前のむくみ、生理中のむくみ、更年期前後の冷えなど、多くの女性が足の悩みを抱えています。足の悩みに対し、大筋群、大きな筋肉を動かすということと細かな筋肉を動かすことに注目した下肢の悩みを抱える方に効果的なうららかヨガ「下肢の悩み改善」プログラムです。

- 血流を良くするためのポーズや流れになっています
- 自分の重心の癖や下肢の弱い筋肉の確認ができ、大きな筋肉をしっかり使えむくみや冷えの改善が期待できます。



# うららかヨガ プログラム

[Ⅱ]更年期前後のステージ(40代～60代)

## ④肩こり・頭痛改善

肩こりは、女性の不調第3位に入る多くの女性の悩みです。その中でも肩関節を動かさなくなることによる肩こりは、血流障害が考えられます。40肩、50肩の正式名称は「肩関節周囲炎」といい症状が起こる年齢によって呼び方が違うだけです。血流障害による肩こりがひどくなると、それに伴う「頭痛」も起き日常のパフォーマンスを落とす原因になっている。うららかヨガ「肩こり・頭痛改善」のプログラムは、そのような悩みを持っている方に効果的です。

■肩関節の動き「上下」「肩甲骨を寄せる」「回す」を効果的に使い、固くなった肩周りをほぐす効果があります。

■胸郭、呼吸と連動し肩関節を動かしながら血流を促します。



# うららかヨガ プログラム

## [Ⅱ]更年期前後のステージ(40代～60代)

### ⑤腰痛改善

腰痛が続く人は、病院でレントゲンやMRIの検査を受けましょう。特に重大な疾患がないという方は、日々の生活の中で腰回りをしっかりと動かすことによって腰痛が改善していく可能性が高いと考えられます。私たちの体の回旋において胸椎の回旋角度は、30°、腰椎は、5°しかなく、ほとんどが胸椎によるものと考えられています。腰椎をしっかり回旋させるには、前屈・後屈・左右の回旋を行う必要がありますこの3つを取り入れたポーズが入った、うららかヨガ「腰痛改善」のプログラムは、病的ではない、腰痛に悩む方に効果的なプログラムです。

- 普段意識して動かしていない「腰椎」を効果的に動かすポーズを取り入れています
- 前後左右の回旋や側屈により、固まった腰回りの筋肉や筋膜の緊張を取り痛みの緩和が期待できます。





# うららかヨガ プログラム

[Ⅱ]更年期前後のステージ(40代～60代)

## ⑥更年期障害予防

「更年期」は、閉経の前後5年間を指す言葉であり、「閉経」は、卵巣機能の終了の事を言い、私たちにとって一番わかりやすい体の変化は、生理がなくなるということです。最後の生理による出血が  
あってから12ヶ月間経った時に初めて「閉経」を迎えたという言い方をします。更年期における肩  
こり、腰痛は、別の改善プログラムを用意しています。それ以外の「イライラ」「情緒不安定」「不  
眠」などに対するアプローチをしていくのがうららか ヨガ 「更年期障害予防」プログラムです。

- しっかりと筋肉を使うことにより、不眠やイライラの解消につながります
- 緊張を取るようなポーズと後半リラックスするようなポーズを取り入れています



# うららかヨガ プログラム

[Ⅲ]更年期、更年期以降及び産後

## ⑦骨盤底筋強化

骨盤底筋は、女性にとって大きな悩みとなる筋肉の1つです。妊娠出産によって大きなダメージや変化を受ける場所ですが、なかなか意識をして使ったり強化することはありません。どんな年代の方に取り組んでいただきたいといえ、ば、「産後」「高齢者」になりますが、その間のどんな年代の方にも「骨盤底筋」に意識をしてもらいたい。

■ 高齢になってからの代表的な骨盤底筋の低下による悩み「尿漏れ」は、日々の積み重ねによって予防できる

