

スキマ時間でもできる簡単な運動を!

6 TAKE ACTION 家事をしながらできる運動

① 座り仕事中に腹筋運動

背筋をびんと伸ばし、お尻を締めて姿勢を正し、お腹に力を入れてギュッと凹ませる。そのまま腹式呼吸を繰り返す。



② 立ち仕事中にふくらはぎの強化

姿勢を正して立ち、ゆっくりとかかとの上げ下げを繰り返します。



③ 洗濯時などに“しゃがんで立つ”スクワット運動

お腹に力を入れ、背筋を伸ばしたまま、腰を折らずにゆっくりとしゃがみ、ゆっくりと時間をかけて立ち上がります。



7 TAKE ACTION 産前産後におすすめエクササイズ

エクササイズ実施の条件

【妊婦さん】妊娠12週以降で、妊娠経過に異常がない方

【産後ママ】産後1ヶ月が過ぎ、健診などで医師から軽い運動の許可が出た方

◇呼吸×腹横筋

効果：産後の体型戻し。尿もれ改善。



息を吐きながらお尻の穴を軽く締め、お腹を背中の方に優しく引き上げるイメージ。

妊婦さんも赤ちゃんを自分の方にハグして近づけるイメージで。

引き締めたお尻の穴を緩め、息を吸いながらお腹もゆっくり緩める。

協力：株式会社ルネサンス

協力：花田映美

8 TAKE ACTION おすすめ!1日1分ストレッチ・ヨガ

ヨガやストレッチを継続して行いましょう。お風呂に入った後や家事の合間など、毎日同じタイミングで行うと、習慣化しやすいでしょう。

／代謝を上げるストレッチ／

教えてくれたのはこの方



橋本はづき

代謝が上がると太りにくく痩せやすい体質になるといわれています。



／フェイシャルヨガ／

教えてくれたのはこの方



藤井やよい

フェイシャルヨガでむくみ改善。たった1分でスッキリ!



—/全身のめぐりを改善 太陽礼拝～立ちポーズ～/—

教えてくれたのはこの方



菊地峰子

日頃運動不足を感じている人におすすめ!



コチラからチェック→



この他にも、女性のための未病改善情報サイト未病女子naviでは、女性の不調におすすめのエクササイズ動画を多数ご紹介しています!

TV 未病女子TV

協力：菊地峰子／橋本はづき／藤井やよい

女性特有のトラブルを知って、適切に備えよう!

9 TAKE ACTION 女性特有の婦人科系疾患

「女性ホルモンの乱れ、無視していませんか?」

月経不順や月経痛などを抱えている場合、女性ホルモンの乱れがあるかもしれません。原因は睡眠不足やストレスなど。不調が続く場合は、2~3か月、基礎体温を測って、婦人科を受診してみましょう。



「月経前症候群(PMS)は自覚するだけでも効果あり!」

月経前症候群(PMS)とは、月経の約3~10日前に生じる心身の不調のこと。PMSが、月経前の時期に周期的に起こる症状であることを自覚するだけでも、仕事や日常生活などに与える悪影響を軽減できると言われています。

代表的な症状

乳房の張り・便秘・肌荒れ・頭痛、イライラ・気分の落ち込み等

おすすめセルフケア

アルコール・カフェインを控える、イソフラボンを摂取するセルフケア(8頁記載)や運動(10頁記載)も実践してみましょう

「がん検診の大切さ」

近年、女性特有のがんが若い女性に急増しています。早期発見・早期治療により完治の可能性が高くなります。各自治体が行うがん検診は補助が出るので、自己負担が少なくてすみます。これらを上手に利用して、2年に1度はがん検診を受けましょう。



がん情報サービス「がん統計集計表」より作成

10 TAKE ACTION 更年期を健やかに過ごすために

更年期とは50歳前後に迎える閉経前後の10年間のことを指し、女性ホルモンの急激な減少により、心身に様々な不調が現れやすい時期です。



顔のほてり
(ホットフラッシュ)



動悸
不安感



めまい、頭痛
肩こり



疲れやすい
憂鬱

CHECK 更年期を健やかに過ごすために若いうちから、生活習慣を見直しましょう!

睡眠運動	忙しい方も日々の生活に短時間のヨガ・ストレッチを取り入れましょう。寝る前に習慣として行うことで、寝つきもよくなり、睡眠の質の向上にもつながります。
食	たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどをとり入れたバランスのよい食事を。更年期以降は骨密度が低下しやすくなるため、カルシウムも積極的に摂取しましょう。

COLUMN

漢方で症状の緩和という方法も



女性の揺らぎや更年期の症状に、「漢方」という選択肢もあります。東洋医学の世界では「女性の身体は7の倍数で変化する」と考え49歳ごろからの変化に対しての知見が豊富にあります。漢方でのケアは、病名に着目するのではなく「人」に着目します。

お辛い症状が起きている背景を紐解いていきますので、同じ症状でも人によって使用する漢方が異なることもあります。【症状のケア】だけでなく【ご自身をケア】することに繋がりますので、その先の未病ケアに繋がるとも言えます。

もちろん、症状が辛い場合は西洋医学でのケアが最優先です。我慢せずに婦人科の受診を検討しましょう。症状が軽度な方や、西洋でのケアの補助として漢方でのケアはお喜びの声を多数いただいています。実際の服用に当たっては、漢方に詳しい婦人科医師や専門家にご相談ください。

自信をもって、社会参加を楽しもう!

11 TAKE ACTION 骨格から知るあなたに似合うファッション

骨格タイプは3つ

身体に厚みがある、グラマラスな体型

ストレートタイプ ✓

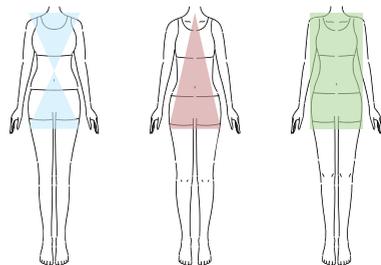
華奢で柔らかな曲線を描く体型

ウェーブタイプ ✓

骨太で関節が大きい、スタイリッシュな体型

ナチュラルタイプ ✓

STRAIGHT WAVE NATURAL



骨格タイプ別 鉄板コーデ

ストレートタイプ:

胸元に開きのある直線的なすっきりスタイル

- ✓ 胸元はVの開きをつくる
- ✓ 幾何学柄などシャープな印象のアイテムが◎
- ✓ まっすぐな縦落ちシルエットを意識
- ✓ やや細身のストレートパンツがベスト

ウェーブタイプ:

顔周りを華やかにウエストを強調したスタイル

- ✓ 胸元に華やかさのあるデザイン
- ✓ トップスをインしてウエストを強調
- ✓ ウエストにタックが入ったボトム
- ✓ 肌見せを意識、華奢な体型を際立たせる

ナチュラルタイプ:

大きめ&幅広のシルエットを生かしたスタイル

- ✓ 肩の切り返し部分が落ちたトップス
- ✓ トップス、ボトムスにゆったりシルエット
- ✓ たるませて“落ち感”をつくる



12 TAKE ACTION ポージングで盛れる写真に

写真にきれいに映るコツを知って、写真を撮ることを楽しみましょう!

POINT 座って撮るとき

①小顔で写るための鉄則!

背中を丸めて座ると顔が前に出るため、その顔の位置にピントが合うと顔が大きく写ります。一方、腰骨を立てて背筋を伸ばして座ると、顔の位置が後ろに移動するため小顔効果バッチリです♪



②足が写る場合は?!

足を置く位置は、膝を90度に曲げたところから、両足を一足の半分(半足分)程前に出すと、すねが長く綺麗に写ります。更に両膝両脚を揃えたまま、つま先を10センチほど左右どちらかにずらすと、すねが斜めに長く写り美しさがプラスされます。

POINT 立って撮るとき

①座って撮る時同様、背筋をスーッと伸ばし美姿勢で小顔に写りましょう

②ボディは少し斜めに向くようにするとスリム効果が得られます

③振り向き姿には小顔効果あり

後ろを振り返るようなショットは、シルエットも細見えし、可愛く映ります♪



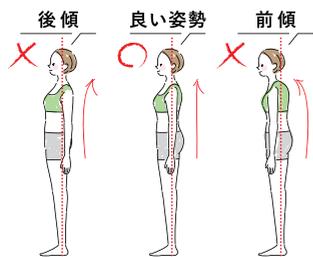
以上のコツを意識するだけで今まで以上に素敵な写真が撮れるはず! 外出して色々な場所で写真を撮ってみましょう。



13 TAKE ACTION 姿勢を整えて自分に自信を

姿勢を整えることで疲れにくい身体に！
また自分への自信にもつながりますね。

これが基本 良い姿勢での立ち方

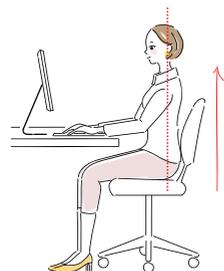


しっかりイメージしましょう！

POINT

1. 体のど真ん中に1本軸を通す。
(カチコチの固い軸ではなく、しなやかな軸!)
2. その真上に頭を載せる。
(耳と肩が同じラインに揃う!)
3. お尻の穴を真下に向けてるように尾てい骨をしまい込む。

デスクワーク時に 椅子の座り方



座っている時に意識するポイント4つ

POINT

1. 坐骨(2つのお尻の骨)の真上に体を置く。
2. 座っている時も、頭は体の真上。
3. PCや手元を見る時は、頭を下げずに目線を下げる。
4. 肩甲骨から羽が生えているようにイメージすると、ふわっと力みが抜けます！

猫背の方におすすめ ヘッドポジションエクササイズ



1. 両手を組んで頭の後ろに置く。
2. 息を吐きながら、手の平と後頭部でぐーっと押し合う。
5秒間キープ！
3. 息を吸いながら力を抜く。
4. 「2」「3」を5セット繰り返す。
※肩をストンと落として、力まずに行いましょう！

POINT



協力：野尻綾乃

14 TAKE ACTION アナウンサーが教えるコミュニケーションのコツ

①まずは見た目の印象をアップ!

初対面の人にも良い印象を持ってもらえるよう清潔にして TPO に合わせた身嗜みを整えましょう。適度な化粧もすると自分自身の気持ちも上がるはずです。ハイライトやシャドーを使い、顔のメリハリを付けると、写真も映えます。

②よく通る優しい声を心掛けよう

通る声を作るには肺ではなくお腹で息をする腹式呼吸を学びましょう。仰向けに寝た状態で声を出せば腹式呼吸になっていますので、まずはその格好で声出しして意識してみてください。

相手に向けて話す時は距離感を意識して放物線にボールを投げるようなイメージで優しく声掛けをしてみましょう。直線的な声より優しく聞こえます。

③母音の発声方法

母音の口の開きを意識して発音練習すると、単語が明瞭になり相手が聞き取りやすくなります。

「ア」は指が3本入るくらい大きく開けましょう。

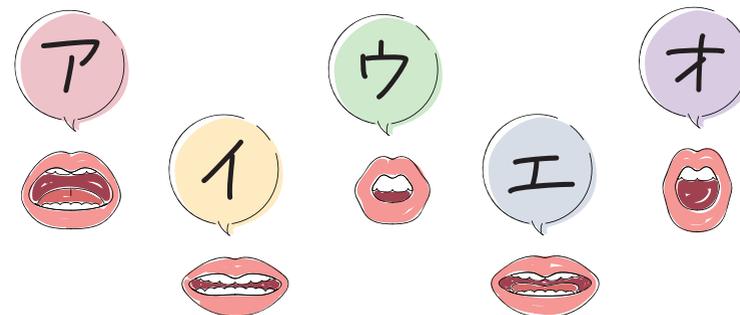
「イ」は口角を上げて笑うように開けましょう。

「ウ」は指が1本入るくらいに口をすぼめましょう。

「エ」は「ア」と「イ」の中間で舌先は下の歯の後ろに付けましょう。

「オ」は指が2本入るくらいに開き、舌はやや奥に引きまします。

話す様子をスマホで撮影すると、自分を客観的に見られるのでオススメです。



是非地域の集まりやイベントに積極的に参加し話す機会を作り様々な方とコミュニケーションを取ってみてください。

協力：一般社団法人 日本アナウンサー協会 / 金谷有希子

女性之美と健康をサポート! 『ME-BYOスタイルオンライン講座』

『内側から美しさを作る』をテーマに、右記のアンバサダーが講師をつとめ、様々な未病改善講座を実施します!

おすすめポイント

- ①受講申し込みはLINEの友だち追加のみ!
 - ②LINEの通知にて、オンライン配信のURLを送付するため、都合の良い時に、サクッと受講が可能!
 - ③専門家による講座だから信頼できる!
- 2025年度以降も開催予定ですので、ぜひ友だち追加をして情報をお待ちください。



オンライン講座(例)

- ✓姿勢を整えて疲れにくい身体に
- ✓心身のバランスを整えるヨガ
- ✓ぐっすり快眠! 簡単ストレッチ!
- ✓耳ツボマッサージで肩こり・頭痛の改善
- ✓大人のためのゆらぎ(更年期)セミナー
- ✓健康美をかなえる食事&運動のメソッド
- ✓スタイリストによる自分磨き講座



参加者の声

オンラインで夜に参加できるのはありがたいです。30分あっという間でしたがちょうどいい時間だと思いました。色々な分野のお話を伺えるので、今後も楽しみです。

その他ME-BYOスタイル講座



最新の講座情報はME-BYOスタイル公式Instagramをチェック!(詳細は裏表紙に)

ME-BYO STYLE ambassador

ME-BYOスタイルアンバサダー(県が委嘱している個人、法人)が様々な分野から未病改善を発信! ME-BYOスタイルイベントの講師も務めます。

個人

 伊藤 美奈子 Minako Ito 横浜市立みなと赤十字病院健診センター長/医師/ジャズシンガー	 猪子 英恵 Hanae Inoko 漢方薬剤師 国際中医専門員	 金谷 有希子 Yukiko Kanatani (一社)日本アナウンサー協会 代表理事/元NHK報道キャスター	 菊地 峰子 Mineko Kikuchi ヨガ教室主宰 ヨガ+瞑想インストラクター	 栗田 裕子 Hiroko Kurita 姿勢と歩き方・ボウジグ講師/元ファッションモデル	 根上 貴子 Takako Negami 耳つぼ講師/歯科衛生士/アロママイスター
 野尻 綾乃 Ayano Nojiri 医師/整形外科専門医/セルフボディコーチング主宰	 橋本 はづき Hazuki Hashimoto ヨガインストラクター/AWAKE KAMAKURA 主宰	 橋本 ワコ Wako Hashimoto waco styling 代表/パーソナルスタイリスト	 八田 幸子 Sachiko Hatta (一社)日本ヨガ協会 代表理事/マインドフルネス瞑想講師	 花田 映美 Emi Hanada AnDooo 代表 理学療法士/産前産後ヨガ講師	 藤井 やよい Yayoi Fujii ヨガインストラクター/YOGA LIFESTYLE 主宰/モデル

法人

 エムサービス株式会社	 大塚製薬株式会社	 一般社団法人日本アナウンサー協会
 東京ガス株式会社	 株式会社ノジマステラススポーツクラブ	 株式会社ファンケル
 明治安田生命保険相互会社	 RIZAPグループ株式会社	 株式会社ルネサンス