

生理中に運動をしても大丈夫？

運動が生理痛を和らげるかも

生理中は、下腹部の痛みや頭痛・めまいなどさまざまな体の不調が現れ、できれば静かに過ごしたいですよね。特に、生理痛が辛い時は運動する気にならないかもしれません。運動を何もしないでいると骨盤周りの血流が悪くなるため子宮の筋肉が硬くなり、それを緩めるために多くのプロスタグランジンという生理活性脂質が分泌され子宮が過剰に収縮し、ますます痛みが強くなります。

そこで、骨盤周りのストレッチや筋トレで筋肉をほぐし血行を良くすることで、プロスタグランジンの過剰分泌を抑えることができ、生理痛を和らげる効果があります。

これだけでも
十分楽に

ストレッチ

骨盤まわりの血流を良くすることで、子宮周りの筋肉をほぐす

股関節ほぐし①

各15秒×2セット
をめやすに行う



- ①両足の裏を合わせてお腹に引き寄せる
- ②息を吐きながら股関節から上体を前に倒す
- ③息を吐き切ったら、上体をゆっくりと元に戻す

股関節ほぐし②

左右5回ずつをめやすに行う



- ①両足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、両手を腰に当てる
- ②円を描くように腰をゆっくりと回す（足、上半身は動かさない）
- ③反対側も同様に行う

股関節ほぐし③

各15秒×2セットをめやすに行う



- ①AからBの姿勢になる
 - ②その姿勢を15秒間保つ
 - ③反対側も同様に行う
- ※左足の甲は床に、かかとから足先までまっすぐ伸ばす

筋トレ

骨盤周りの筋肉を鍛え、子宮周りの冷えを防ぐ

ヒップリフト

10回×2セットをめやすに行う



- ①仰向けの状態で膝を90度に立てるようにして、曲げる（足は床につける）



- ②お尻に力を入れ、ゆっくりと腰を浮かせる（膝から肩のラインが一直線になるまでお尻を上げる）
- ③その状態を2~3秒保つ

ジョギングやウォーキング



血行促進効果、
ストレス解消・
気分転換に繋がる

1日あたり20~30分を
めやすに行う

▼アクセスはこちらから
Youtubeにて動画公開中！

生理中の運動で気をつけること

1. いつもより軽めの運動を心がける

激しい運動は身体の負担になるため、無理して行わないようにならぬよう。体調の優れないときは、お休みましょう。



3. 貧血症状に注意しよう

「最近、めまいや立ちくらみを起こす」「手足がしびれる、むくむ」「いくら寝ても疲れがとれない」などの症状がみられる場合は、実は気づいていないだけで、普段から「貧血」の可能性があり、鉄分が不足しているかもしれません。貧血の人は、生理中だけ鉄分を含む食事を食べても、症状は改善しません。月経のサイクルに関係なく女性は365日、鉄分が不足しない食生活を意識することが大切です。貧血症状がみられる場合は、一度、医師に相談し血液検査を受けることをおすすめします。

＊鉄分補給について詳しくは栄養5ページを参考に♥

2. ウェアは締め付けないものを選ぼう

体を締め付ける服装は、血行不良を起こし、生理痛を強くすることができます。また、生理中は体内の水分が増えるため、体が冷えたりむくみやすくなります。出来る限り体を冷やさない、又、体を締め付けないゆったりサイズのウェアを心がけましょう。