

## ◆生理痛がやわらく、生理の時の過ごし方◆

生理のときに、痛みが出てつらいあなたへ。生理の時の不調は、お腹の痛み以外にも、吐き気や腰痛で表れる場合もあります。

多くの不調の原因は、冷えです。効果的に身体を温めて、不調を改善していきましょう。痛み止めの薬が無くて、家で簡単にできる方法で、痛みなく過ごせる方法を、お伝えしますね。

### ● 生理 1 日目の過ごし方



1 日目は、目が疲れていると、生理痛につながってしまう時期です。寝る前に、10分ほど、目を温めましょう。目の周りや肩の筋肉がゆるみ、体中の血流が良くなります。

蒸しタオルをご自分で作るか、市販の目を温めるグッズを使ってください。お家に温めグッズが何もなくても、目に手のひらを当てて集中するだけで、効果がありますよ。

目を酷使しないことも、大切です。スマホやPCの画面を見る時間を、少なくすることも、心がけましょう。

### ● 生理 2 日目の過ごし方



2 日目は足湯をすると、身体全体が温まり、生理痛がやわらぎます。

特に足の冷えが気になる人は、足の中指と薬指の骨の合わさり目が、狭くなっている人が多いです。ここを指で、足首に向かって押し広げましょう。



それから足湯をすると、温まりやすくなりますので、試してみてくださいね。

特に二日目の朝に足湯をすると、生理痛への効果が高くなります。足湯をするときは、こちらを用意しましょう。

- ・洗面器などのお湯をはれる容器
- ・差し湯用のやかんやポット
- ・足を拭くタオル

そして、3ステップで、足湯につかってみてください。

### 1：洗面器などに42℃ほどのお湯をはり、足を入れる

この時、足首までしっかり浸かっていると、なお良いです。少し熱いかな？ぐらいが適温です。

### 2：お湯の温度がぬるく感じてきたら、差し湯をする

差し湯の際は、やけどに充分注意して下さいね。

### 3：6～7分ほどしたら、一度足をお湯から出す

足がほんのり赤くなったら、しっかり温まっています。まだ足が白いようでしたら、もう2分ほど、足湯を続けて下さいね。

## ●生理3日目の過ごし方

痛みが気になる場合は、足湯または、目の温めを行ってください。生理中、正しく身体を温めることで、生理痛が改善しやすくなりますよ。

無理せずゆったりと過ごすことも、心がけてみてくださいね。

## ◆生理前に、不調なく過ごすために◆

生理前の不調は、PMS（月経前症候群）と呼ばれています。代表的な症状で、だるさやイライラを連想される方も、多いですね。



実は、肩こりや腰痛、腰が重い、食欲が旺盛になる、眠くなるといった症状も、PMSの症状にあるのです。慢性的な肩こり・腰痛なのか、PMSの症状なのか？みきわめる必要が、あります。

たかが肩こり、腰の重みと思わずに、いつ起こっているのかを、不調が出たら手帳に書き出す癖をつけましょう。

生理前が一番つらく、生理とともに消

えている症状は、PMSである可能性が、高いです。

「自分は、PMSにこうゆう症状が出ているのだな」

と分かることが、不調改善の第一歩ですよ。PMSと分かるだけで、不調がやわらぐことも、あるのです。

PMSは冷えが原因のことが多いので、ただ肩を揉む、腰を揉むよりも。身体を温めてから行ったほうが、効果的と分かります。

お家でケアをする場合は、お風呂でゆっくり身体を温めてから、肩や腰のストレッチをするほうが、症状がやわらぎますよ。

## ●生理前にイライラしてしまう人へ、効果的なケアの方法



生理前は、ホルモンバランスの影響などで、呼吸が浅くなっています。呼吸が浅くなると、イライラもしやすくなります。呼吸が浅い→イライラする→呼吸がもっと浅くなるという、負のスパイラルができてしまいます。

ですので、呼吸を深くし、深呼吸することをまずは心がけましょう。朝と夜に深呼吸をする時間を作ると、落ち着

いて過ごせますよ。

身体を温めると、身体と心の両方がほぐれます。ゆっくり湯船に浸かる。目の温めや足湯をするのも、生理前のイライラに効果があります。



生理前のイライラに一番効果があるのが、首の後ろの真ん中あたりを、温めることです。

蒸しタオルを作るか、市販の温めグッズを使いましょう。寝る前に10分ほど温めると、寝起きも良くなりますし、感情も穏やかになります。

生理前にイライラする人も、穏やかに過ごせるようになりますよ。

## ◆手首、足首を気にかけることで、不調のない身体へ◆



足裏や手のひらは、身体の臓器を映し出していると、言われています。ですので、足裏や手のひらを揉むと、身体の不調が改善することが、あるのですね。

ここで足首や手首というのは、身体でいうと腰や、卵巣や子宮などの臓器と、関わりが深いのです。

身体の中で「首」の付く部分は、大きな動脈が流れているので、冷やさないと良いと言われています。それ以外にも、生理痛やPMSをやわらげる



意味でも、手首や足首に気を使うと、効果が出やすいのです。

まずは、手首や足首を回して、いつも柔らかくしておく。

足湯をするのも、足首を温め、柔らかくするのに、効果的です。ですので、足湯をする時は、足首までしっかりお湯に浸かるよう、心がけましょう。

足湯は、そのまま手に変えて「手湯」にすることもできます。手首・足首を

柔らかくし、温めることで、生理痛などの不調が、改善されますよ。

## ●手首、足首がかたい、冷たい人はこんな人



手首や足首がかたい人には、特徴があります。実は、眼精疲労も持っていることが、多いです。

目をたくさん使うということは、手先、ひいては手首を酷使していることが、多いのです。PC作業の多い人、手先で細かく作業する仕事の方などです

ね。

手先で細かく作業しているということは、座りっぱなしになっていることが、多いです。第二の心臓と言われるふくらはぎも薄く、必要な血液を、足先に運びにくくなっています。

目の疲れや、肩こりにばかり意識がいきがちですが、手首・足首が固くなっていないか？も、チェックしてみましょう。そして、手首・足首のケアをすることで、不調が改善されますよ。

あなたが生理前や生理中に、少しでも快適に過ごせるよう、いつも応援しています♪

## ◆リラクゼーションサロン ルボン◆

営業時間：10時00分から18時00分（最終受付15時・日祝定休）  
住所：東京都荒川区南千住5丁目（自宅サロンのため、詳しくは予約時にお伝えしますね。）

tel:080-8010-8507

Mail: nakamura.therapy@gmail.com



ホームページ



ブログ

## ◆中村千佳のプロフィール◆



### ・資格

十二経絡リンパセラピスト

十二経絡排毒インストラクター

ベーシック東洋式足裏反射区療法セラピスト

他

### ・実績

2016年よりリンパマッサージサロンに勤務し、約300人のお客さまに施術させていただきました。

2018年より荒川区南千住で、リラクゼーションサロンを開業しました。リラックスして頂きながらお身体が少しでも改善するよう、心がけています。

施術後の生理は、あまり不調を感じませんでした！などの嬉しいお声を頂きました。マッサージ後は、むくんでいた足がふわっと軽くなった、などの感想も届いています。

あなたも、太ももや足先の冷えを改善して、ぽかぽかと温かい身体になれますよ。