

DAY

1

生理痛・PMS改善プログラム

セルフケア・
ステップレター

自律神経を整え、痛みをゆるめる1日目

生理痛やPMSが辛いときは、まず「リラックスすること」が何より大切です。呼吸を深くして、自律神経を整えることで、骨盤内の血流が改善し、痛みや不調がやわらぎやすくなります。

深い呼吸で
心とカラダを
やさしく整えましょう

今日の目標

呼吸を深くして
自律神経を整える

骨盤内の血流を改善する

生理痛・PMSのつらさを軽減する

なぜ呼吸が大切なの？

ストレスや緊張が続くと、呼吸が浅くなり交感神経が優位になります。

それにより、骨盤内の血管が収縮し、生理痛やPMSの症状が強くなってしまいます。

深い呼吸でリラックスすることが、改善への第一歩です。

セルフケア①

4-6呼吸法

自律神経を整える基本の呼吸

- 1 鼻から4秒かけて吸う
お腹をふくらませ、肋骨を横に広げます。
- 2 軽く息を止める（2秒）
- 3 口から6秒かけてゆっくり吐く
お腹をへこませるイメージで、体の力を抜きます。
- 4 これを繰り返します

ポイント

胸ではなく、お腹と肋骨を
ふくらませるように呼吸しましょう。

10呼吸
×3セット



セルフケア②

胸郭ストレッチ

胸を開き、呼吸を深くしやすくする

- 1 両手を頭の後ろに置く
- 2 肘を開きながら、ゆっくり胸を開く
- 3 ゆっくり戻す

10回



プラスのセルフケア習慣

- 温かい飲み物を飲む（白湯・ハーブティーなど）
- 湯船にゆっくり浸かる（38～40度で15分程度）
- スマホやPCの見すぎを控える
- 早めに寝て、しっかり休息をとる



今日の振り返り

セルフケアを行って、体や心の変化を感じたことをメモしてみましょう。



今の気分にチェック

- 😊 ☹️ 😞
- 良い 普通 つらい

一人で抱え込まずに

つらい症状は我慢しないでください。専門家と一緒に、根本改善を
目指していきましょう。



セルフケア・
ステップレター集

Day 2

子宮と骨盤をゆるめ、めぐりを整える1日

子宮まわりの筋肉がこわばると、血流が悪くなり、生理痛やPMSの症状が強くなります。
今日は、骨盤まわりをやさしくストレッチして、子宮のめぐりをよくしましょう。

1日10分で
子宮をやさしく
いたわる時間を
つくりましょう

今日の目標

- ✓ 子宮まわりの緊張をゆるめる
- ✓ 骨盤内の血流を高める
- ✓ 生理痛やPMSの
つらさを軽減する

こんな方におすすめ

- ✓ 生理痛が重い
- ✓ お腹の張り・冷えが気になる
- ✓ PMSでイライラしやすい
- ✓ 腰や骨盤まわりが重だるい

セルフケア①

子宮をゆるめる深呼吸

呼吸と一緒に子宮まわりをリラックスさせましょう。

- ① 楽な姿勢で座る（あぐら・椅子でもOK）
- ② 鼻から4秒かけて吸う
お腹と肋骨をふくらませる
- ③ 口から6秒かけてゆっくり吐く
お腹をへこませるイメージで
- ④ これを10回くり返す

ポイント

吐く息を長くすることで、副交感神経が優位になり、
子宮まわりの緊張がゆるみます。

10回
×3セット

効果

- ・自律神経を整える
- ・子宮まわりの血流UP
- ・痛みの緩和
- ・リラックス効果

セルフケア②～④ 子宮と骨盤をやさしくストレッチ

② チャイルドポーズ

子宮を包み込むようにリラックス。



- ① 正座の姿勢から、上体を前に倒す
- ② おでこを床につけ、腕を前へ伸ばす
- ③ 深呼吸しながら30秒キープ

30秒
×2セット

効果：子宮まわりの緊張をゆるめる

③ 骨盤ゆらし運動

骨盤の動きをやさしく整えます。



- ① 仰向けになり、腰を立てる
- ② 骨盤をゆっくり前後にゆらす
- ③ 20回ほどくり返す

20回

効果：骨盤内の血流改善・腰の緊張緩和

④ 股関節ストレッチ

股関節のつまりを取り、巡りを促します。



- ① 片足を前に出し、後ろ足を伸ばす
- ② 骨盤を立てたまま、前に体重をかける
- ③ 左右それぞれ30秒キープ

左右
30秒
×2セット

効果：骨盤内の血流UP・冷えの改善

やってほしいタイミング



朝の目覚めに
体をすっきりさせる



夜のリラックス時間に
筋肉をゆるめる



生理前や生理中の
つらいときに

プラスの習慣

- ✓ 湯船にゆっくり浸かる（38～40℃で15分程度）
- ✓ カイロや温かい飲み物でお腹を温める
- ✓ よく噛んで、栄養バランスのよい食事をとる
- ✓ 水をしっかりとる（1.5～2L / 日）

今日のひとこと

がんばりすぎなくて大丈夫。
あなたのペースで
少しずつ整えていきましょう。

