

# マンスリービクス



JFPA

社団法人 日本家族計画協会

## も く じ

マンスリービクスでブルーデイにさよなら	①
1.2.3…あなたのお部屋がカルチャーセンター	
I. 立った姿勢	③
II. 椅子を使って	⑤
III. 四つ這いの姿勢	⑦
IV. あお向けの姿勢	⑨
〔展開図〕ふだんの生活の中で、気軽に楽しくやりましょう！	
♪壁や棚、お台所の流しを使って	
● 立った姿勢から……	⑪
♪勉強や読書のあとに	
● 椅子を使って……	⑫
♪赤ちゃんになったつもりで	
● 四つ這いの姿勢から……	⑬
♪ゆっくり、あせらずに	
● あお向けの姿勢から……	⑭
マンスリービクスと仲良く	⑮



## マンスリービクスでブルーデイにさよなら……。

日本思春期学会名誉理事長 松本 清一

月経痛が体操で楽になる。これはかなり昔から知られていたことです。既に1949年にBilligらは骨盤の靭帯を段々に長くするような簡単な体操が月経痛に効果があったと報告しました。また1958年Golubらも簡単な体操による治療法を発表しました。

私は1962年Golubの体操を月経痛のある200名の高校生に行わせてみました。その結果1回だけの実施でおおよそ半数の人が下腹や腰の痛みが軽くなることを認めたのです。そこで、こういう体操がことに思春期の少女達の月経痛には有効なことがあるとしばしば紹介してきました。

月経痛の原因は単一ではありません。子宮内膜症、子宮筋腫、あるいは骨盤内の炎症などの病気が子宮やその周囲にあるために起こる場合もありますし、そういう特別な病気がないのに起こる機能性月経痛と呼ばれるものもあります。

機能性のもはことに思春期の人々に多くみられますが、その原因もホルモンの不均衡、骨盤内の充血、子宮の発育がまだ不完全なためなど、色々の要素がからみあっていると考えられています。

精神的心理的な要素も原因として無視できません。かつて私は女子高校生で、初経をみたときの経験と月経痛との関係を調べてみたことがあります。その結果初経のときに月経についての知識がとましかったものや、驚いたり、不安をもったりしたものには月経痛が多いことがわかりました。

月経痛は潜在している精神的心理的なことがらが転換されて現われた症状だという学者もいます。洋の東西を問わず、月経は昔から「忌むべき」ものとされてきました。

旧約聖書の創世記には「月経による女のけがれ」が示されていますし、ミカ書には月経のとき「産婦のように苦しんでうめけ」と書いてあります。月経とは苦しいものであ

## 1.2.3...あなたのお部屋がカルチャーセンター

## I. 立った姿勢

## ● 台所の流し台や、壁を使って

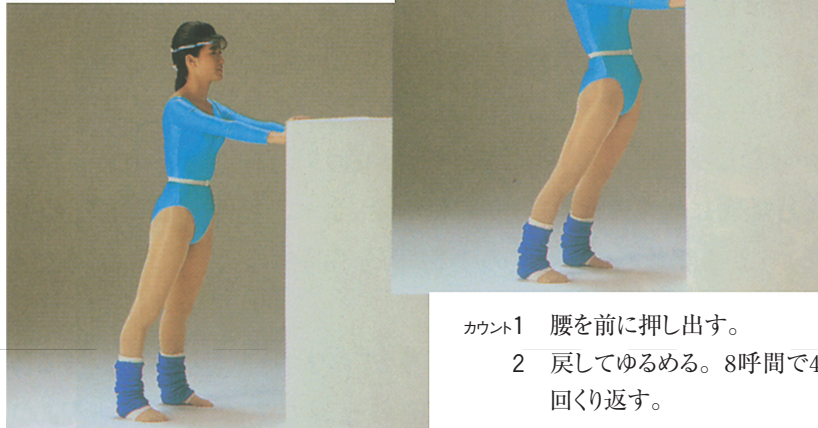
流し台のふちにつかまり、50cm 位離れて立つ。手と足はそれぞれ腰幅に開き、足は平行（パラレル $\ominus\ominus$ ）にする。

（注）つま先が（ $\otimes\otimes$ ）や（ $\ominus\ominus$ ）にならないようにする。

## (1) 腰を前後に動かす

A. かかとを床につけ、ひじを伸ばしたまま行う。

用意



カウント1 腰を前に押し出す。  
2 戻してゆるめる。8呼間で4回くり返す。

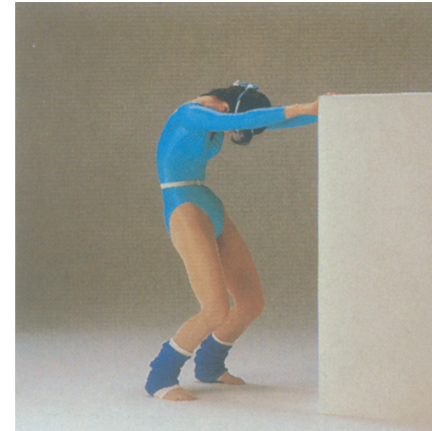
（注）臀筋を内側にしめながら、お腹を前につき出し、股関節の前部を伸ばす。かかとを床につけたまま腰をつき出すのでアキレス腱やふくらはぎが十分に伸ばされる。

## One Point

## 暖かい手当て

両手を合わせ強くこすります。熱くなった手をすみやかにお腹にあてます。暖かさがお腹に感じきたら、静かにマッサージ。時計まわりに、はじめ小さくだんだん大きく、うずまきのように。また手をしっかりこすって、今度は腰や臀部にあてて、丸を描きながらマッサージ。月経痛の手当ては、まず暖かい心のこもった手を当てることからです。気分も暖かくなってきますよ。

B. 腰のリラックス  
つづいて上体を前に



カウント1～8

腰を後ろに引きながら両膝を曲げ、頭を中に入れておへそを見る。背中や腰椎をリラックスして伸ばす。

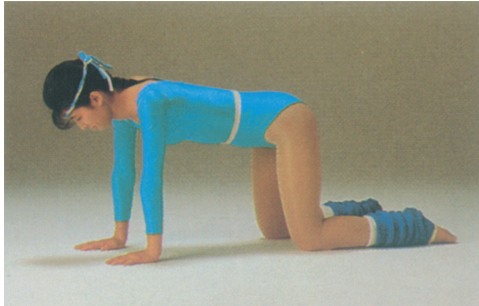
（注）曲げるとき、静かに息を吐きながら腰をリラックスしていく。お尻を後ろにつき出さないこと。膝は曲げたとき、内側に入れないようにつま先の幅と膝の幅を均一にしておく。

以上 A・Bをゆっくりと4回くり返す。



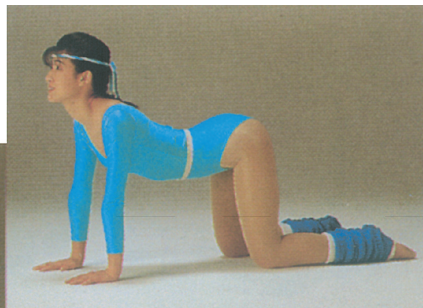
## Ⅲ. 四つ這いの姿勢

### (1) ネコの背中（骨盤を前後に動かす）



用意  
両手・両足を腰幅に開き、床と垂直につく。

カウント1～4 背中を丸く、頭の中に入れる。  
息を吐きながらお腹をしめ腰を伸ばす。



カウント5～8 ひと息入れたあと静かに息を吐きながら背中をゆるめ、体を反らせながら顔を上げる。

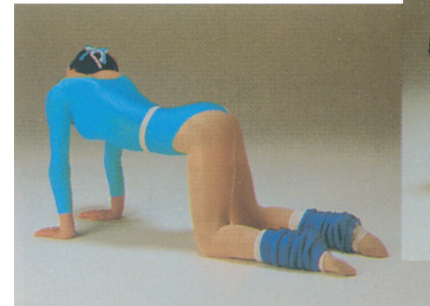


(注) 背中を丸めるときには、ネコが尻尾を股間に入れるイメージでお腹をしめながら、骨盤を前に傾け背中で天井を押し上げる。顔はおへソを見るようにする。反るときには、腰を後ろに反らせながら顔を上げる。肘は曲げないように気をつける。ゆっくりと呼吸に気を付けてくり返す。

### (2) 腰を左右に、アコーディオン

カウント1・2 腰を右に肩の方向に動かしながら右肩と右腰をちぢめる。  
3・4 反対に左肩と左腰をちぢめる。

5・6 右に



カウント7・8 左に

(注) アコーディオンのように体側をちぢめたり伸ばしたりしながら腰を左右に傾ける。

