

CONTENTS

はじめに 2

第1章

体の仕組みを学び妊娠に備えよう！

まず、骨盤はどんな作りになっているの？	10
骨盤の役割には何があるの？	12
骨盤と月のリズム	13
女性ホルモンのバランス	15
コラム 更年期障害や女性ホルモンバランスを整える食とアロマ	22
女性ホルモンバランスの乱れからよくあるお悩みの症状	30

第2章

骨盤底筋エクササイズ

骨盤底筋とは何？

女性は骨盤底筋がとても大事

今から始めよう！ 出産前から骨盤底筋トレーニング

産後ケアとしても使える骨盤底筋トレーニング

生理や妊娠だけではない！ 閉経後も大切な骨盤底筋

骨盤底筋（膣）は第2のお顔？

後ろ美人

姿勢と肩こりなどの関係性

女性のお悩み解消!! 膣トレーニング（基本）

悩み・症状別エクササイズ

第3章

デリケートゾーンのケア

- セックスなんてしないからケアしなくても大丈夫？ ……は大間違い ……
- デリケートゾーンのケア不足で起こるトラブル …… ……
- 更年期世代の膣ケア …… ……
- デリケートゾーンケアは女性の魅力をアップする究極のアンチエイジング ……
- 今日からお顔のお手入れと一緒にデリケートゾーンもセルフケア …… ……
- 97 94 89 85 84

第4章

ラブマッサージ

パートナーとのコミュニケーションツール	117
ずーっと愛される秘策	114
セックスだけにとらわれない！セックスストレス解消法	112
まずは自分の手の温もりを感じてみましょう	108
パートナーを癒やすラブマッサージ（実践）	104

あとがき	139
参考文献	136