

はじめに

この本を手にとっていたいただきありがとうございます。

本書は骨盤底筋などを鍛え、女性の体の不調やお悩みを解決するためのセルフケアを目的としています。

私は現在、新潟を中心にピラティスや骨盤底筋エクササイズ、美姿勢ストレッチ、ウオーキングなど「女性の美と健康」を目的としたインストラクターとして活動しております。

私が35歳のときに大きな子宮筋腫が見つかったのですが、この経験が現在の活動の源になっています。その当時まずしたのがホルモン療法でした。ですが軽度の副作用症状が見つかるだけで一向に効果は出ません。結果的に外科手術で筋腫を取り除きました。そしてその3年後には小さい筋腫がまた見つかってしまったのです。

筋腫の発症原因は医学的には不明といわれています。でも私は「ひよつとしてホルモンバランス

が原因なんじゃないだろうか?」「体質が原因?」「食事?」「冷え?」「環境?」いろいろな疑いをかけ、そしてそれらが影響して筋腫ができてしまうのだと気づいたのです。それらをセルフで気をつける、改善していくことで、筋腫だけでなくいろいろな病気や症状などの予防につながっていくのだと感じました。

これを機に、骨盤底筋など女性の体の仕組みについて興味がどんどん湧き「女性が美しく、健康でいるためには何が必要なのか?」それを突き詰めていくようになりました。

15センチの大きな筋腫が見つかったとき、その影響で子宮が少し下垂しているといわれ、妊娠や出産の経験の有無を問わず、骨盤底筋も婦人科系の病気によってもダメージがあることを知りました。また生理痛、PMS、更年期障害、不妊、冷え、尿漏れ、膣ゆるみなど女性特有のお悩みを抱えていらっしやる方が多いこともそのとき知りました。

私自身、自分の体の仕組みを勉強しているときに、婦人科の看護師、助産師として多くの女性のケアしてきた方や、アロマやリンパ、鍼灸の専門家の方々からご協力を得て、トータルで女性の体のケアやアドバイスができるように学ばせていただきました。

お悩みの症状は、皆さんそれぞれ違うように改善や予防の方法もさまざまだと思います。この本を
読んでいただいて一つの方法だけではなく、いろいろな方法を知っていただけることで自分に合っ
たセルフケアを見つけていただけたらという思いで本を書いています。

女性の元気と笑顔は家族の太陽です。体の不調やお悩みが改善することで女性は笑顔になれる！
美しくもなれる！ そうなっていたきたい。育児や子育て、家事、仕事、勉強、趣味に頑張っ
ている女性のセルフケアとメンテナンス本として読んでいただけたらと思います。