



～不妊症でお悩みのあなたへ～

「不妊の原因は女性だけではありません」

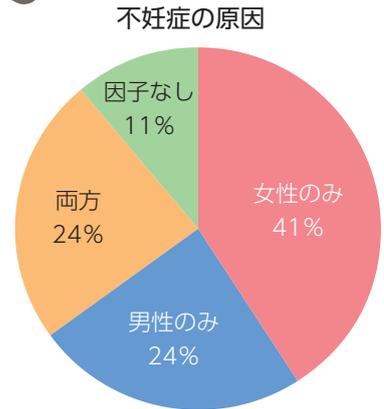
不妊症は、避妊せずに性生活を1年以上続けても妊娠しない状態をいいます。妊娠するのが女性ということもあり、不妊は女性だけの問題と思われがちですが、男性に原因があることも少なくありません。

まずはここから始めてみましょう！

- ① 体のことを知る…基礎体温を測りましょう。
- ② 生活習慣を整える…不規則な生活、飲酒や喫煙、冷え症、偏った食生活、ストレスなど生活習慣を見直してみましょう。

不妊を心配したり、検査や治療の経験がある夫婦の割合は増加傾向にあります。3割以上の夫婦が不妊を心配したり、心配したことがあると答えています。

あなただけではありません。妊娠や妊活、不妊で悩んだらまずにご相談ください。



【生殖医療の必修知識(2014)】より



相談
窓口

- 熊本県女性相談センター ☎096(381)4340
- 天草保健所 ☎0969(23)0172
- 天草市健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎0969(24)0620



仕事や家事の合間のできる運動(座位)

今回は、仕事や家事の合間に座ったままできる運動を紹介します。

簡単な運動ですが、リラックス効果やこつこつ続けると筋力アップにもつながります。

■ 胸部のストレッチ

- ① 椅子に浅く座り、背中の後ろで両手を組む。
- ② 腕を斜め後ろに引くようにして胸を張り10秒程度伸ばす。



ポイント

腰は反らないようにする。

■ もも上げ(筋トレ)

- ① 背筋を伸ばして椅子に座る。
 - ② 片方の足を3秒かけて持ち上げ、3秒かけて元に戻す。
- ※交互に10回ずつ実施する。



ポイント

背中が丸くならないように気を付ける。