

# Let's Try!

ウォーキングで妊娠力を高めよう!

「自分の身体は自分で作る」をモットーに、私たちスタッフがより良い身体作りを目指して自分でできることを実際に試してみ、皆さんにご紹介していきたいと思っています。これは良い!と感じたら、ぜひ取り入れてみてくださいね。

いよいよ本格的な春到来です。心も体もウキウキとした気分になり、何か新しいことを始めたくなる時期でもありますよね。そこで、今回はスタッフが「1週間ウォーキング」に挑戦しました。ウォーキング(有酸素運動)には、血液の循環が良くなり、冷え性の改善、さらには卵子の質の向上が期待でき、着床環境が良くなるメリットが…!

## 江坂

■1日目 6:35～7:10(約1.7km)  
歩き始めて20分くらいで身体がじわじわと温まる感じを実感。朝のウォーキングは、気持ちいい!!

■2日目 お休み  
起きられず…。

■3日目 5:40～6:25(約1.99km)  
朝焼けの中、富士山がとてもきれいで嬉しくなり、より楽しんで歩けた。思わずサザンを口ずさみながら…♪この日は朝から体も気分も良好!

■4日目 5:30～6:20(約4.7km)  
早く始められたので少しだけ遠くまで歩いてみる。20分頃から体が温まり40分以上歩くと汗ばんできた。便秘の私にとっては朗報!この日は快腸。

■5日目 5:40～6:20(約3.6km)  
朝歩くと気持ちよく、血行が良くなっているのか、体が軽くなる気がする。肩甲骨から腕を大きくふり、足はかかと→拇指球を心の中でつぶやきながら、体重を乗せながら足を踏み出して歩くことを意識して歩いてみる。15分くらいで身体がポカポカしてきた。

■6日目 お休み  
天気が悪くて断念

■7日目 7:40～8:20(約3.6km)  
始めて10分もしないうちから、足の付根が痺れるような何か巡りが良くなっている感じが。リンパが一気に流れたのかも?よっぽど巡りが悪いのか冷えているのか…。

### 朝のウォーキングは気持ちいい!

朝食前はお腹がすくし、スッキリと目覚められます。好きな歌を口ずさみむと気持ちもあがります!



## 笹岡

■1日目 20:50～21:40(約3.5km)  
普段何気なく通り過ぎている街が、夜になると違う風景で新鮮。途中公園で休止、柔軟体操してから再開。家に着く頃には身体がぼかぼかに。肩こりが少し楽になったようで嬉しい。

■2日目 21:00～21:50(約4km)  
雨上がりでしっとりした空気の中、早足で歩く。コースを少し変え、緑道を歩く。空気が良く気持ちよかったが暗い夜道であまり女性向けではないかなとも思う。前日と同じように公園で少し体操をして、また歩き出す。同じように歩いているらしき人とすれ違くと励みになる。家に着くと、やはり体が少し軽くなったような気がする。

■3日目 20:45～21:50(約6km)  
霧雨が降っていたが、気持ちに乗ってこの日も歩く。コースを変え、いつもとは逆に人の多い商店街を通り抜け、別の緑道を歩く。人通りが多く安心だけれど、慣れていない道で足元が暗いと少し歩きづらい。気温も湿度も高く、汗ばむほど。家に戻ってからまだまだ元気で、そのまま夫と一緒にラジオ体操をする。

1週間のうち、帰宅が遅かったり、うっかり寝てしまったり、雨だった日は歩けず。



### 歩く場所もポイントです!

いつもの街並みでもお散歩気分で見ると楽しい発見が。夜歩くと、寝つきがよくなり、肩こりも楽になりました。



## 古樫

■1日目 20:00～20:30(約2.4km)  
友達と電話をしながら歩く。友達も別の場所でウォーキングしているので励みになる。夜なのでとても寒かったが、歩き始めて2,3分の早い段階で身体が温まってきた。

■2日目 お休み  
帰宅が遅くなってしまったため断念…。

■3日目 11:00～12:20(7.13km)  
家の近くにあるM池公園へ行き、自然の中を音楽を聴きつつ歩く。運動用のアプリで諸々計測しながらスタート。平均移動距離や歩いたコースが反映されるので楽しい。15分くらいで自然と深い呼吸になっていた。脚がヒリヒリしてきたと思ったら太ももがすごく赤くなっていた。血流が良くなっている気がする。

■4日目 お休み  
前の日に頑張りすぎて疲れる。坂道や階段をガシガシ登るのは良くないかもしれない。

■5日目 19:40～20:20(約3.5km)  
友達と通話しながら…話しながらだと夜のウォーキングも楽しい。車通りの多いコースを選択。食後の運動なのでお腹がこなれてから出るように心がける。

■6日目 20:15～20:55(約3.5km)  
フォームを意識して歩いてみた。腕の振りや歩幅を大きく、かかとから着地。すぐにぼかぼかしてきた。

■7日目 お休み  
雨が降っていたので断念。

### 血の巡りがよくなりました!

風景や植物などの写真を撮ったりしながら歩くとまた捗るかもしれません。少し早足を心掛けて歩くだけでポカポカしてきます。



## Staff's Point!

**いいことづくめ!!** お手軽にもかかわらず、最強の妊娠しやすいからだづくり。からだだけでなく心もスッキリ。

**コースを選ぶべし!** 河川敷、公園、遊歩道…気分や天候によってコースを選べるようにしておくとお楽しみが増えます。

**お気に入りの『お供』をつくるべし!** お茶やハーブティー、音楽を聴きながら、カメラをぶら下げて…あ、ご主人も!(笑)

**マイペースを守るべし!** 義務感で無理にやるのではなく、あくまでマイペースで続けることが肝心。