

ki Fujiwara  
 天使のたまご」代表。マタニティ  
 アリスト・昭和大学医学部生理  
 講座生体制御学部門研究生。自  
 の妊娠・出産を機に妊婦専門鍼  
 院「天使のたまご」を開設。ア  
 マセラピーと東洋医学を融合し  
 統合ケアで女性の体をトータル  
 サポート。『めぐりをよくする  
 子宮レッスン』など著書多数。



# 心地良い 五感の刺激

マタニティケアアリスト  
 藤原亜季さんの「結論」

ストレスを  
 強制的に解消し  
 繁殖モードになること

妊娠するには心身ともに健康であることが最低条件。現代の女性は、自然のリズムに反した生活を送っていて、仕事をしているときは交感神経が優位な闘争モード。ストレスフルな緊張状態にあつて子孫を残すどころではありませぬ。冷え性の人は交感神経が優位なために血流が滞っている可能性が大。心身ともにくつろいだ副交感神経がオンな状態であれば、血管が拡張して血流がよくなり、体は深部からあたたまってきます。まずは、自律神経の乱れを改善し、副交感神経が優位にリラックスしている状態に導きましょう。そのためには、心地よく五感を刺激してストレスを解消し、生殖に有利な癒しのホルモン「オキシトシン」を分泌させること。ストレスを感じやすい人は、香りのいいお茶を飲んだり、ヨガや鍼灸に通ったり、強制的にくつろぐ時間をつくるようにしましょう。

## 旬の栄養をとって 心身ともに健康に

38



仕事スイッチをオフ

忙しくてもランチはしっかりとり、食事中は仕事を持ち込まないこと。気分を変えて副交感神経が優位になりリラックスした状態に。

## 温泉に行って 全力で リラックス

42



弾丸で温泉旅行

私の場合、半日あいたら、熱海の温泉へ。ゆったりと温泉につかり、頭をからっぽにします。どっちつかずでは、疲れはとれません。

## サプリメント & 漢方茶で 体質改善を

41



当院のおすすめ

漢方ハーブティー「望」でリラックスモードをオン。葉酸は妊活に欠かせない栄養素。サプリ「RICH FERTILITY」で効率よく摂取。

## 意識的に モードのスイッチ を切りかえ

40



妊活をサポート

鍼灸治療はオキシトシンの分泌と血行改善の2つの効果で妊活をサポート。鍼灸に通うことで定期的リラックスする時間がつくれます。

## 妊婦さんを 想像して オキシトシン分泌

39



妊婦さんをイメージ

妊婦さんはオキシトシンリッチな状態＝繁殖モード。オキシトシンには抗不安作用があり、ストレス解消に効果てきめんです。