

# マンスリービクスを学ぼう

湯澤きよみ音楽体操研究会  
体操デザイナー 湯澤 きよみ

## 1 マンスリービクス（月経体操）とは？

好むと好まざるとにかかわらず、女性は生涯に6年半以上も月経と共に過ごさなければならぬと言う。月経を明るいイメージでとらえるか、暗いイメージでとらえるかによって、女性の一生はガラリと変わる。

月経痛を和らげ、憂鬱な気分を適度な体操でさわやかに過ごせるようにと考案されたのがマンスリービクス（月経体操）である。

1950年頃から、外国では月経中に体操をすると痛みが軽くなるということが実証され、体操による治療法が発表されていた。日本では1962年（S・36年）松本清一先生によって初めてその効果の実証され、現在のマンスリービクス制作への動機ともなる。

1986年（S61年）松本清一先生・湯澤きよみによるマンスリービクスが社団法人日本家族計画協会より誕生し、今日に至るまで多くの普及活動が続いている。

## 2 月経痛の一般的症状

### 月経中の症状

主に下腹部の痛み・腰の痛み・痛みに伴う吐き気・気分が悪い・頭痛が起こる。これらが異常に強い場合を月経困難症と呼ぶ。

### 月経前の随伴症状

イライラする・怒りっぽくなる・気持ちが集中しない・片づけたくなるなどの精神的症状が起こる。また、乳房が張る・痛い・しこりができる・便秘・にきびなどの身体的症状がある。1週間～10日位前から起こり、月経前症候群（PMS）と呼ぶ。

## 3 マンスリービクスによる月経痛への対応

1. 日頃から月経を明るいイメージでとらえていくことから始めよう。そのためにはまず、月経について正しい知識を得ることが大切。
2. マンスリービクスの目的・効果（機能性の月経痛）

### <基本は心身のリラックス>

血液の循環が良くなる。

血液の流れがスムーズになり、骨盤内の充血がとれる。

筋肉をリラックスさせる

筋肉や靭帯がほぐされる。

精神的に安らぐ

月経痛や憂鬱感などは実は精神的、心理的なことも原因に。適度な運動をすることは、気持ちを明るくさせ、不安な症状を和らげるのに役立つ。じっとしていなきゃと言った心理的圧迫感からも解放される。

### 3. マンスリービクスの動き

月経中の体操は激しいものはさけ、呼吸に合わせて、筋肉に優しく語りかけるように、ソフトな体操をソフトな音楽でソフトに行う。無理なく、無駄なくなめらかに、自然な動きを大切に動く。

### 4. いい音楽を

美しいメロディーによって静かにゆったりと動いているうちに、からだがほぐれてくる。からだがほぐれると気持ちもほぐれる。心と体が共にリラックスできる。

### 5. 生活の中で

日常生活のいろいろな姿勢の中でこまめに動く。

立ち姿勢・腰かけ姿勢・四つん這い・仰向けの4種類の姿勢の中から自分に合うものを選んで動けばよい。

## 4 マンスリービクスの実習

### W UP

- ・ お腹で深い呼吸
- ・ なで・さすりのストレッチ（マッサージで暖かい手当）
- ・ つば押しストレッチ

#### (1) 立った姿勢

腰の運動と腰をリラックスさせる運動

月経中の症状として腰のあたりが重くなる。腰の緊張をほぐし、骨盤内のうっ血を緩和させる。

腰を前後に動かしたあと、腰のストレッチ

腰を左右に動かす

腰回し

#### (2) 椅子に座った姿勢

前かがみになって、長く腰かけていると胸やお腹が圧迫され、一層気分が悪くなる。吐き気のする人は尚更である。深呼吸して酸素を充分に取り入れながら腰を伸ばしたり、ゆるめたりして腰をいたわる。長い腰掛姿勢は、腰から脚の筋肉が

緊張し、それが月経痛の原因にもなる。足がだるかったり、むくむ人は片足をあぐらのように組んで動く。軽いねじりも入れて腰、背中、足を楽に。

呼吸運動に合わせて腰を前後に動かす。

片足あぐらで腰の前後とツイスト

脊柱のリラックスとロールアップ

ヒップスイング

深呼吸

### (3) 四つん這いの姿勢

腰への負担を軽くして動けるのが四つん這いの姿勢。骨盤を前後左右、水平回しの運動をして、腰の緊張をとり、骨盤内の血行をよくする。

ねこ体操

腰を左右にアコーディオン

体の水平まわし

### (4) 仰向けの姿勢

一番くつろげる姿勢。

重い体重を支えている脚の解放も月経中の緩和に役立つ。

片膝かかえ・両膝かかえ

すべり台

さか立ちツイスト

## 5 からだを動かすポイント

1. 力んで動かないこと。肩の力を抜いて、なめらかに、まろやかに。
2. 息を吐きながら、動かす所に意識を集中し、筋肉をリラックス。
3. 動きの順番を大切に。からだの中心から末端に動きを伝えるように。
4. からだで歌を歌うように、ゆったり、リズムカルに。

## 6 まとめ

マンスリーピクスは月経前とその期間中にできるだけ毎日行おう。いつでも、どこでも、どの姿勢からでもできるよう体操がデザインされている。状況に応じて自由に選び、1つでも2つでも動く習慣をつけよう。月経症状は、人により様々であるが、出血そのものが、活発な運動への参加を躊躇させる。心理的なこととして受け入れ、積極的に参加するように励ます姿勢も大切にしたい。