

10月「国際ガールズ・デー」・「国際生理の日」をきっかけに、女性のヘルスリテラシー向上へ

生理痛・PMS・更年期障害など、ライフステージごとの心身の変化とケア方法を知る  
**女性のためのヘルスケアレッスン**  
**『私に寄り添うフェムケアヨガ』を提供開始**

「国際ガールズ・デー」の10/11より、オンラインヨガサービス「UCHIYOGA+」にて配信



「ヨガを通して、ひとりでも多くの人を幸せに」という企業理念を掲げ、全国に450店舗以上のホットヨガスタジオLAVAを展開する株式会社LAVA International(本社：東京都港区／代表取締役：鷲見貴彦／以下：LAVA)は、女性のライフステージごとの心とカラダの変化を知り、ポジティブに向き合うためのセルフケアができるヨガプログラム『私に寄り添うフェムケアヨガ』を、「国際ガールズ・デー」の2022年10月11日（火）より、LAVAのオンラインヨガサービス「UCHIYOGA+」にて提供開始します。

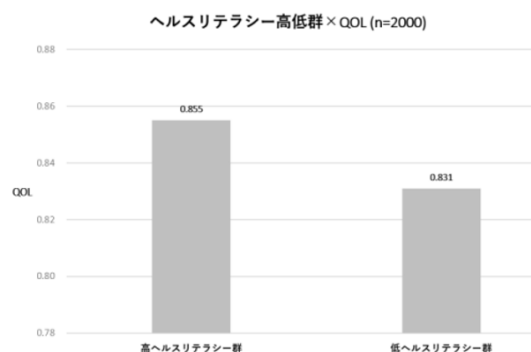
## 女性のためのヘルスケアレッスン『私に寄り添うフェムケアヨガ』の開発背景について

### -女性のヘルスリテラシーを高め、セルフケアを学ぶことで、ポジティブにイキイキと過ごしてほしい

女性は、月のバイオリズムや性の成熟過程に応じて、ホルモンバランスが大きく変動し、心もカラダもその影響を受けやすくなっています。約5～6割の働く女性が、生理痛やPMS（月経前症候群）、更年期障害などの不調により、「仕事に支障が出た経験がある」と回答しているデータもあります※1。しかしながら、症状が出て「仕方ないこと」として我慢している人や、体調の変化を思うようにコントロールできず、歯がゆく感じている人も少なくありません。

一方で、日本医療政策機構の調査によると、ヘルスリテラシーの高い女性の方が、生活満足感やQOL（生活の質）のほか、職務満足感や仕事のパフォーマンスなどが有意に高い、というデータがあります※2。

そこでLAVAは、生理痛やPMS、更年期障害など、女性ならではの不調にやさしく寄り添い、ポジティブに毎日を過ごせるようになるヨガプログラムを開発したいと考えました。10月は「国際ガールズ・デー（10/11）」や、「国際生理の日（10/19）」など、女性のヘルスケアやエンパワメントについて、考えを深める大切な日が複数制定されています。『私に寄り添うフェムケアヨガ』を通して、自分自身はもちろん、周囲の女性への理解が深まる時間になればと思います。



※2 出典：特定非営利活動法人 日本医療政策機構  
「働く女性の健康増進調査 2018（最終報告）」より  
(URL : <https://hgpi.org/wp-content/uploads/1b0a5e05061baa3441756a25b2a4786c.pdf>)






## 『私に寄り添うフェムケアヨガ』のプログラム内容について

- ・名称：私に寄り添うフェムケアヨガ（オンラインレッスン）
- ・所要時間：60分

「UCHIYOAGA+」プログラム紹介ページ：<https://yoga-lava.com/uchiyoga/lp/femcare/pr.html>

『私に寄り添うフェムケアヨガ』は、ライフステージに応じた女性の心とカラダの変化を知り、ポジティブに向き合うためのセルフケアができるヨガプログラムです。1つのプログラム内で「思春期」、「性成熟期」、「更年期」、「円熟期（老年期）」の女性の4つの大きなライフステージにおいて、抱えやすいお悩みを緩和・予防するためのヨガのポーズや呼吸法を行います。ゆったりとした動きから、アクティブな動きまで、その時期の女性の心とカラダに寄り添うようにレッスンが進行します。すべての女性が自分を大切に感じ、どんな毎日でもイキイキと過ごせるヒントがたくさん詰まった1時間になっています。

### ▼女性のライフステージに応じた心とカラダの変化と、あるあるお悩み

女性のライフステージ	0歳～ 少女期	8～18歳頃 思春期	18～45歳頃 性成熟期	45～55歳頃 更年期	55歳頃～ 円熟期
女性ホルモンと心身の変化		 <small>※初経：平均12.2歳 内閣府「男女共同参画白書 平成30年版」より</small>	 <small>女性ホルモンバランスが最も安定している時期 就職や結婚、妊娠や出産など環境の変化によりストレスを受けやすい時期</small>	 <small>※閉経：平均50歳 内閣府「男女共同参画白書 平成30年版」より</small> 閉経の前後の5年間（計10年）の時期 女性ホルモンの一つ、エストロゲンの分泌量が減少していく	 更年期が過ぎたステージ 女性ホルモンの一つ、エストロゲンの分泌がなくなる
あるあるお悩み		<b>① 思春期</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・生理痛/生理不順</li><li>・バストの血行不良（ブラの締め付け・姿勢の悪化）</li><li>・運動神経の個人差</li><li>・思春期のメンタル（他人のコトが気になりだす）</li></ul>	<b>② 成熟期</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・PMS</li><li>・運動不足</li><li>・下半身太り（ヒップ、太もも、下腹など）</li><li>・膣のゆるみ（膣トレ/産後ケア）</li><li>・成熟期のメンタル（仕事のストレス・他人と自分を比較しがち）</li></ul>	<b>③ 更年期</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・のぼせ、ほてり、動悸など</li><li>・手足のしびれ、こわばり</li><li>・頭痛、肩こり</li><li>・イライラ・不安・焦り</li><li>・自己肯定感や意欲の低下</li></ul>	<b>④ 円熟期</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・骨盤臓器脱</li><li>・尿もれ</li><li>・骨粗しょう症</li><li>・生活習慣病（肥満など）</li><li>・カラダの感覚が鈍感になる</li><li>・疲れやすい</li></ul>

#### ① 思春期（8～18歳頃）

思春期は、初潮（平均年齢：約12.2歳）をむかえ、女性らしいカラダに変化する時期です。女性ホルモンの分泌量が不安定のため、生理に伴う症状に悩みやすい時期です。骨盤や股関節まわりの血流を促すポーズにより、月経時の腰まわりの重だるさや冷えを緩和させます。初潮の1年前から成長し始めるバストに関するお悩みや、他人が気になり始める思春期ならではのメンタルケアに繋がるポーズも登場します。

#### ② 性成熟期（18～45歳頃）

性成熟期は、仕事だけでなく、家庭や趣味、恋愛、出産・育児など、様々なライフイベントを経験しやすく、周囲と自分を比較して悩む人も出てくるため、自分の軸を持ち、感情や思考の整理に繋がるポーズを行います。また、仕事によるストレスからPMS（月経前症候群）の症状が出やすく、心身のお悩みを抱えやすい時期のため、ヨガのポーズと呼吸により、自律神経のバランスを整えます。そして、長時間のデスクワークや運動不足、加齢、出産などから、体型の変化や骨盤底筋の衰えが生じやすいため、骨盤底筋をはじめとするインナーマッスルを鍛えるポーズにより、姿勢や腰痛の改善、体型の維持などに繋がります。また、これらの動きは、円熟期に生じやすい骨盤臓器脱や尿もれなど、将来のお悩みを予防する効果も期待できます。

### ③ 更年期（45～55歳頃）

更年期は、閉経の前後5年間の計10年間を指します。日本人の平均閉経年齢は約50歳ですが、40代前半～50代後半まで個人差があります。閉経が近づいてくると、卵巣機能の低下により、女性ホルモンのエストロゲンが急激に減少するため、ほてりや発汗、手足のしびれ、めまいの他、イライラや焦燥感など、精神的な症状も引き起こします。これらの中で、他の病気によるものではない症状を「更年期症状」、さらに症状が重く、日常生活にまで支障をきたす場合を「更年期障害」と呼び、「更年期障害」による症状を、40代以上の女性の3～4割が自覚しています※3。このような症状の緩和のために、気持ちを開放的にする立位のシークエンスや、自律神経のバランスを整えるポーズを行います。またエストロゲンの減少は、骨密度や筋力低下にも繋がるため、全身の筋肉をまんべんなく使い、股関節や肩関節を十分に動かします。更年期についての知識を得た上で適切な運動をすると、しびれなどの感覚異常やイライラ感の改善に効果があることが報告されています※4。

### ④ 円熟期（55歳～）

円熟期は、更年期を経験した後のステージです。女性ホルモンのエストロゲンの分泌がなくなり、体力の低下を一気に感じやすくなります。また、骨粗しょう症の他、肥満、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の症状も出やすくなります。さらに、カラダの細部の感覚が鈍くなりやすいため、ちょっとした段差で躓いたり、階段の上り下りが辛くなったりもします。そのため、カラダの末端である手先足先を丁寧にコントロールする動きを取り入れ、細部の感覚をしっかり保ちます。

※3参考：内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(平成30年)より (URL: [https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/ishiki\\_4.pdf](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/ishiki_4.pdf))

※4参考：更年期女性に対する健康教育に関する過去10年間の文献検討 宮内清子 佐久間夕美子 佐藤千史 日健教誌 第17巻 第1号 2009年より (URL: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/kenkokoiku/17/1/17\\_1\\_3/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/kenkokoiku/17/1/17_1_3/_pdf))

## ■産婦人科医 立之 侑子氏のコメント

女性のカラダは生涯にわたって女性ホルモンと密接に関係しています。初潮を迎える思春期から年齢を重ねるにつれて、女性ホルモンのバランスは変化していき、女性の心身にさまざまな影響をもたらします。日本人女性は月経トラブルやホルモンバランスに伴う不調があっても我慢してしまいがち。女性特有のカラダの悩みを持っている人は多いのに、「仕方がないから。」「あまり人に言う事じゃないから。」と一人で抱えてしまう人が多く、世界と比較しても日本人は女性のヘルスケアリテラシーがとても低いことが分かっています。女性が心身ともに健康であるためには、女性ホルモンについて正しく理解し、自身のホルモンバランスを知ることがとても大切です。そして、ホルモンバランスを整えることを意識していくことで、日常生活をより快適に過ごすことができます。

『私に寄り添うフェムケアヨガ』は、女性のライフステージにおける心とカラダの変化に寄り添ったプログラムです。それぞれの時期に起きやすい悩みに合わせたヨガの呼吸やポーズによって自律神経や女性ホルモンのバランスを整える効果が期待できます。このプログラムを通して自分自身のカラダと向き合い、全ての女性の日常生活がより自分らしく輝けるものになってもらえたらと思います。



### 立之 侑子医師

医療法人社団りつのクリニック 産婦人科医

日本産科婦人科学会専門医。順天堂大学附属順天堂医院、順天堂大学附属浦安病院、せいこレディースクリニック銀座などの勤務を経て現在は義父の医院にて婦人科を開設し、地域の方々を中心に婦人科外来や検診を行っている。思春期から更年期、円熟期まで全ての女性のライフステージの方に寄り添う診療を心がけており、ホルモン補充療法に詳しく PMS や更年期障害などの治療にも力を入れている。3人の育児と診療に奔走するママドクター。

## ● LAVA の人気インストラクターの本格レッスンをご自宅で！



### ホットヨガスタジオ LAVA 「UCHIYOGA+」

ホットヨガスタジオ LAVA が提供するオンラインヨガサービス。LIVE レッスンと、見放題のビデオレッスンの2種類のプログラムを配信しています。1日に最大30本以上を配信するLIVEレッスンでは、LAVAの店舗で提供されているプログラムに加え、20分～30分で受講できるショートレッスンや、人気インストラクターによる特別ワークショップなど、240種類以上ものオリジナルプログラムを用意しています。バリエーションが豊かで、質の高いヨガレッスンを、ご自宅や滞在先など場所や時間を問わず、気軽に楽しむことができます。

URL : <https://yoga-lava.com/uchiyoga/>

## LAVA について

### ■ホットヨガスタジオ LAVA について



「LAVA」は全国に450店舗以上\*を展開する日本最大規模のホットヨガスタジオです。これまで200万人以上\*\*の方に体験いただき、『ヨガスタジオ・フィットネス・スポーツクラブ総合満足度 No.1\*\*\*』を獲得しました。ヨガインストラクターが約3,000人以上所属するLAVAだからこそできる質の高いレッスンや、日本人の体型・体質に合わせた発汗しやすい温度・湿度環境により、心もカラダもクリアな状態へ導きます。ホットヨガプログラムに加え、常温ヨガ、フローティングヨガ・ブラックライトヨガなど多種多様なプログラムを40種類以上提供しています。LAVAは「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という理念のもと、質の高いレッスン・心を込めたサービスを届けていきます。

\*出典：2022年5月時点 \*\*出典：2019年11月時点 \*\*\*出典：イー・クオーレ調べ（2020年10月）

ホットヨガスタジオ LAVA 公式サイト : <https://yoga-lava.com/>

LAVA オンラインヨガサービス「UCHIYOGA+」 : <https://yoga-lava.com/uchiyoga/>

LAVA オンラインストア「Lapre」 : <https://store.yoga-lava.com/>

株式会社 LAVA International 公式サイト : <https://lava-intl.co.jp/>

<<お問い合わせ先>> LAVA PR 事務局(サニーサイドアップ内)  
担当：濱田 (080-7440-1488)、永倉和花子 (080-4249-3358)、和久 (070-1639-9625)、山根  
Tel:03-6894-3251 Email : lava\_pr@ssu.co.jp