

TAIKEN JO
×
AI SUGIYAMA

元テニスプレーヤー・スポーツキャスター
杉山 愛さん
1975年生まれ。7才から本格的にテニスを始め、17才から34才までプロ・テニスプレーヤーとして活躍。グランドスラム女子ダブルスで3度の優勝など、輝かしい成績を収める。2011年に結婚。15年7月に長男を出産。



生活を見直すいい機会。妊活って、体と心を元気にすることですね

「自分らしさを忘れずに、体をいたわりながら」とのえていきましよう

無理のない範囲で、体をいたわる習慣を身につけて

杉山 いちばんびっくりしたのは、先生に「冷えていますね」と指摘されたこと。運動もしているし、筋肉もあるので、冷えとは無縁と思いましたが、冷たい足首をさわってみたら、冷たかったです。

杉山 そうなんです。それではじめて体をあたためる、という意識を持つようになりました。レッグウォーマーをつけたり、食事を見直したり、お灸を使ったりと、生活全体を見直して。

徐 足が冷えているから靴下をはく、というだけでなく、入浴や食事、睡眠など、内からも外

からも体質改善をしていくことがたいせつなんです。

杉山 むずかしいことではなく、ちよつと気をつけるだけで変えていけることばかりですよ。

徐 そうです、無理はダメ。無理のない範囲で、楽しみながら体が喜ぶ習慣を身につけていってほしいですね。

杉山 アキュラ鍼灸院おすすめのお灸は、毎晩愛用してました。香りもいいから、本当にリラックスできる。

徐 熱くなりすぎないので、やけどの心配もない。はじめての人でも安心して使えますよ。



「妊活は健康になることそのものです」

徐 妊活って、健康になることそのものなんです。だって、妊娠のゴールは妊娠じゃなくて、無事に産んで、元気に子育てしていくことですよ。

杉山 確かに、子育ては体力勝負でもんね。

徐 心身ともに元気になるためには、妊活中から夫婦二人三脚で協力することもたいせつですよ。食事の改善やお灸、サプリメントもふたりでいっしょにやるのがおすすめです。

杉山 ひとりがんばる妊活になっちゃうと、つらいですよ。やっぱり生理がくると落ち

ストレスは妊活の大敵！夫婦で協力することもたいせつ



「ひとりでがんばる妊活になっちゃうとつらいですよね」

杉山 入浴や食事、睡眠など、内からも外からも体質改善をしていくことがたいせつなんです。

杉山 むずかしいことではなく、ちよつと気をつけるだけで変えていけることばかりですよ。

徐 そうです、無理はダメ。無理のない範囲で、楽しみながら体が喜ぶ習慣を身につけていってほしいですね。

杉山 アキュラ鍼灸院おすすめのお灸は、毎晩愛用してました。香りもいいから、本当にリラックスできる。

徐 熱くなりすぎないので、やけどの心配もない。はじめての人でも安心して使えますよ。

ハリ治療は、カラダ本来が持っている力を引き出します

赤ちゃんを授かるために不可欠な体質改善の極意を知りたい！

本当にカラダにいい妊活ってどんなもの？

妊活中にアキュラ鍼灸院に通っていた杉山さん。治療はもちろん、徐先生からの生活アドバイスが体質改善に大きく役立ったそう。ふたりが妊活について語ります。

撮影/黒澤俊宏(主婦の友社) ヘア&メイク/堀さち子
取材・文/浦上藍子 構成/山川麻衣子 デザイン/平田 毅

杉山 徐先生の治療は気持ちよくて、つい眠ってしまうくらい。

徐 杉山さんの場合はテニス選手として体力の限界までがんばり続けて、体が疲れきっていましたね。それをバランスのいい状態に戻して、体のめぐりをよくする治療をしました。

杉山 選手時代、筋肉に痛みが出るハリ治療を受けていました。でも、そのときは痛みを散らすことが目的で、根本治療にはなっていないと思っていたん

です。先生のハリは部分的ではなく、全体をバランスよくみてくださるようになりました。

徐 アキュラ鍼灸院の特徴は、心身ともにバランスをとること。特に妊活中の女性に対しては、その人が本来持っている力を引き出すことを心がけています。杉山さんもそうですが、働きすぎ、がんばりすぎで過労状態の人が多くいます。

杉山 妊活では、自分の体をいたわる視点がたいせつですね。

アキュラ鍼灸院の妊活おすすめアイテム

プレマプラス 妊活サプリメント・お灸シリーズ

「あったかブレンド灸」

妊活中の体に必要な栄養をギュッと凝縮したサプリ

女性、男性、それぞれが必要とする成分を集中的に配合した専用サプリメントと、あわせて摂取することで、より効果の高まる男女兼用サプリメントの3種類。プレマプラス「ママになりたい!」「パパになりたい!」各5800円(税込)、「トータルサポート」4800円(税込)

心地向い香りと温熱効果。よもぎの有効成分が心身をリラックスさせ、血液循環を活発に。「あったかブレンド灸」通常タイプ2500円(税込)、無煙タイプ2800円(税込)

男性専用 サプリメント 「パパになりたい!」

女性専用 サプリメント 「ママになりたい!」

男女兼用 サプリメント 「トータルサポート」

プレマプラス <http://www.premaplus.com>

アキュラ鍼灸院
東京都渋谷区渋谷1-3-8 第二栄来ビル8階
☎03-5469-0810(完全予約制)
営業時間/月~金 10~13時半、15時半~20時半
(土)10~13時半、15時半~18時半
(祝日)10~15時 休診日/日曜
<http://www.acuraclinic.com>

不妊鍼灸ネットワークを活用しましょう!
研修会や学会、公開講座などで、ハイレベルな不妊鍼灸を普及啓発。鍼灸院選びに迷ったときには、「不妊鍼灸ネットワーク」に加盟している治療院へ。
<http://www.kodakara.org>