

産婦人科医が教える！ 思春期に匹敵する強烈なホルモン変化の時期！

# 更年期前後がラクになる「おうちヨガ」4/18発売

生理周期のばらつき、顔のほてり、肩こり、腰痛、尿漏れ、不眠…お悩み別のヨガを掲載



産婦人科医・ヨガドクターの高尾美穂先生の最新著書『更年期前後がラクになる！ おうちヨガ入門』を4月18日に発売します。

本書は40～60代の更年期前後の女性に向けたおうちヨガの入門書です。1日60秒だけの「3日坊主の簡単ヨガプログラム」や、気になる症状別の「悩み解消ヨガ」など、体が硬い人や運動が苦手な人でも取り組みやすいヨガを紹介しています。また高尾先生による更年期前後の心と体の相談室やヨガQ&Aなど、読み物も多数掲載しています。

『更年期前後がラクになる！ おうちヨガ入門』  
定価：1320円（税込） 発売日：2022年4月18日

## 更年期世代にヨガがおすすめの理由

- ①骨盤底筋を強化することができ、「ポッコリお腹」「猫背」「たれ尻」をまとめて解消！**  
骨盤底筋は骨盤の最深部にある筋肉。子宮や膀胱、直腸などの大事な臓器を支える、まさに「底力」です。単体で鍛えるのは難しいので、連携するインナーユニット(多裂筋、腹横筋、横隔膜)に働きかけるヨガが有効！
- ②自律神経に働きかけて「心と体のダメージ」を軽減させる**  
自律神経の乱れも更年期の不調の原因。ヨガをすることで自律神経の活動を活性化することができます。

症状別のヨガから、日常生活の中でできるヨガまで！

始めやすいよう、高尾先生が動きをアレンジしているからどんな人でも挑戦しやすい！



更年期世代の女性に知ってほしいことを詰め込みました！  
今回は私がポーズを担当しており、どのページを開いても私だらけ(笑)の本。高尾マニアにおすすめなだけでなく、ホルモンのお話、運動の大切さ、ヨガのいいところ、盛り盛りの一冊です！

### 高尾美穂 (たかお・みほ) プロフィール テレビでもおなじみ！取材ご相談ください

産婦人科専門医、医学博士、婦人科スポーツドクター、ヨガドクター。女性のための統合ヘルスクリニック「イク表参道」副院長。文部科学省・国立スポーツ科学センター「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」メンバー。西洋医学をベースに、ヨガ、アンチエイジング医学、漢方をはじめとした東洋医学、栄養学、スポーツ医学を総合的に用い、女性がよりよく歳を重ねていけるよう多様な角度からサポートすることをライフワークとする。テレビや雑誌などさまざまなメディアで注目され、幅広い世代の人々から多くの支持を集める。近著に『超かんたんヨガで若返りが止まらない！』『いちばん親切的な更年期の教科書【閉経完全マニュアル】』（ともに世界文化社）、『心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには』（日経BP）など。

