



本メールは、子宮美人化計画(R)WEBサイトよりお申込みいただいた方、美人化計画代表理事桜井明弘、事務局長香月よう子、他理事と名刺交換をしてくださった「美しき女子の皆様」へ配信しております。

月1回程度の配信となります。配信が不要な方は巻末へ

reader様、

こんにちは☆

クリスマス、年末を美しくすごしていらっしゃいますか??

いよいよ美人になれるメールマガジン、創刊です。皆様と情報交換しながら、日本中を美人にしていきたいと思います☆

---

○美人は年末年始の過ごし方が違うのです

○美人化計画からのお知らせ

○創刊にあたって

○編集後記

---

○美人は年末年始の過ごし方が違うのです

ついだらだらとしがちな年末年始のお休み。日頃忙しいんだから、今日ぐらいいいでしょ!!って思っているあなた。美人は年末年始に作られる!!と言っても過言ではありません。

以下をチェック

- 休みだから遅くまでLINEをやっちゃう
- 休みだからだらだら食べをしちゃう
- 年末年始だし、いっぱい計画をたててめいっぱい遊んじゃう
- 寒いし足腰の冷えが気になる
- とりあえず休み中はだらだらとすごすつもり

3つ以上チェックが入ったら要注意! ぜひ以下アドバイスを参照してくださいね。

遅くまでLINEをやっちゃうあなたはこちらをチェック

<http://www.shikyubijin.com/blog/2015/12/25/bijinkanikiro/>

だらだら食べをやめられる？冬のおやつはこちら

<http://www.shikyubijin.com/blog/2015/11/11/amauri2/>

めいっぱい遊んじゃうあなた。「リラックス」が美人化への近道って知ってた？こちらをチェック

<http://www.shikyubijin.com/blog/2015/09/18/takemoto10/>

寒いし足腰の冷えが気になるあなた、こんな商品があるよ

<http://www.shikyubijin.com/blog/2015/11/10/yomogionzasampling/>

とりあえず休み中はだらだらとすごすつもりのあなた。日頃の疲れを取るには休むのが一番だけドストレッチ・・・だけでもやってみては？

<http://www.shikyubijin.com/blog/2015/03/07/sutoretti/>

○美人化計画からのお知らせ

クラウドファンディングを実施しています。

11月19日に行われた出版記念シンポジウムにご参加いただいた方より感想をたくさんいただきました。

「40歳でも普通に産めると思っていたが実際はなかなか難しいということは最近知った。こういうことを早いうちから教えてほしい」

「日本の性教育は避妊に偏っていて妊娠出産の神秘やすばらしさや、妊娠できなくなる年齢について誰も教えてくれない。ぜひそういう教育をしてほしい」

その通りだと思います。

私たちはもっと多くの女性にこういったことを知っていただき、自らのキャリアパスを考える際の参考にさせていただきたいと思い、ハンドブックを作ることにしました。

このお金・・・実はクラウドファンディングで集めています。

<http://actnow.jp/project/shikyubijin/detail>

カード決済、コンビニ決済もごさいますので、ご賛同、ご協力お願いいたします。

○ハンドブックの表紙を飾るモデルさん大募集！

女性の笑顔を支援するハンドブックにふさわしい明るい女性を募集いたします。

<http://www.shikyubijin.com/blog/2015/12/24/handbookmodelrecruitment/>

.....

WEBサイト「あたため研究所温活36.5°C」

当法人代表 桜井明弘コラム掲載

<http://www.atatame365.com/>

雑誌「ザ・プロフェッショナルウエディング(プランナーさんのための業界紙)12月号」

当法人理事、馬場恵子のインタビューが掲載されています。

<http://www.wedding-job.com/theprofessionalwedding/>

雑誌「月刊教職課程」

当法人理事 香月よう子「ファッション向上委員会」連載中

[http://kyodo-s.jp/publication/category/007\\_monthly](http://kyodo-s.jp/publication/category/007_monthly)

.....

○創刊にあたって～産婦人科医の代表桜井明弘からのメッセージ

一般社団法人美人化計画が送る、「美人になれるメールマガジン～一億総美人化計画 #1」、いかがでしたか？

美人化計画設立の理念は「女性のQOLの向上」を目指すことです。

女性が幸せを実感すること、笑顔でいること、健康な毎日を過ごすこと、ひいては周囲の男性も巻き込み、みんながハッピーでいられる社会を実現していきます。

さて、暖冬暖冬、と言われつつも、やはり朝晩の冷え込みは厳しくなってきました。

女性にとって手足とともに冷えを実感するのが、脂肪組織の多い、お尻やお腹周り、つまり子宮や卵巣を取り囲む部分ではないでしょうか。

冷えと不妊の関係を証明するのは難しいのですが、東洋医学では骨盤内の血行をよくする、つまり冷えを解消することによって、月経痛などのトラブルの改善につながるといわれています。そこから推測すると卵巣機能や子宮の働きにも影響があると考えられます。

一方で受精卵が着床する子宮内膜が薄いと卵は着床せず、妊娠できませんが、ビタミンEやビタミンCなどの血流改善効果のある薬物療法では、この内膜の厚さが改善でき、不妊治療効果があります。

薬だけでなく、ふだんから「温活」を意識した生活によって、改善できることもあると思います。

不妊治療では、いつ排卵するのか、卵胞計測や、排卵日チェックなどと呼んで、妊娠するチャンスを予測することが治療の中心となります。

年末年始、皆さんと同じ様に我々医療機関もお休みを頂くため、『お休みの間はどうかいいですか?』との質問も頂きます。

ご自身でまだ排卵のタイミングがつかめていない場合もあると思いますが、基礎体温をつけ始めていない方はこれを機に始めてみましょう。

年末年始、パートナーとゆっくり過ごせる長期休暇は子作りのチャンスでもあります。

現代社会では男女ともに多忙で、なかなか性生活がおろそかになってしまいますよね。

排卵日がこのお休みにあたる場合、ぜひお二人で上手くチャンスをうかがって頂けたら、と思います。

妊娠しやすいのは、排卵日? 排卵の二日前? 実は、排卵の二日前から排卵翌日まで、ほとんど妊娠率に違いはありません。つまり、極端に言えば3~4日ごとに性交渉を持てば、妊娠できるチャンスにきちんとタイミングを合わせていることとなります。

とはいえ、せつかくの長期休暇、もっとたくさんパートナーと仲良くしてみたいはかがでしょうか。

その一方で、毎月毎月治療に取り組んできて、少し疲れてしまった方もいます。クリニックが休みなんだから、いつそ子作りもお休みして、気分転換するのも悪くはないですね!

## ○編集後記

間もなく新しい年、2016年です。どんな年にしたいですか?

「一年の計は元旦にあり」。

昔からよく言われますね。目標をもって進んでいくのは「美人」の第一歩かもしれません。

そうそう。元旦とは元日の「朝」のことだっただけでご存知でしたか? 「旦」は「夜明け」という意味の漢字です。そういえば、地平線から日が昇っているイメージの漢字ですからね。

編集の香月は2016年こそ「知的美人」を目指します。

皆さま、美しい年をお迎えくださいね。

=====

### ●美人化計画WEBサイト

<http://www.shikyubijin.com>

### ●本メールマガジンについて

毎月1回25日配信予定です。