

ち ゆ り よく  
自然治癒力を高め、卵子を元気に！

# ミトコンウォークで 妊娠力UP!

“ミトコンウォーク”はミトコンドリアを活性化する、ベビー待ちさんのためのウォーキング。コツをつかめば、だれでも簡単にできるので、今日から始めましょう！

## ミトコン ウォークとは？

ミトコンドリア研究で有名な森本先生考案の卵巣機能を高めるウォーキング法です

細胞にあるミトコンドリアの活性化を目的に、科学理論にもとづき考えられたウォーキング法。森本先生が院長を務めるHORACグランフロント大阪クリニックでは統合医療の一つとしてとり入れられ、すべての患者さんが行なっています。1回30分、3パートで構成された、簡単なウォーキング法です。

## ミトコンドリアの老化を ウォーキングでぐい止める

妊活中のエクササイズとして人気のウォーキングですが、特に卵子を元気に、若々しくすることをポイントに考えられたのがミトコンウォークです。

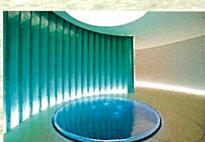
「卵子が老化する原因の一つは、ミトコンドリアの老化。ミトコンドリアの敵である活性酸素を減らし、ミトコンドリアを元気にして、卵子はうまく機能します。さらに体を動かすことで、体の循環もよくなり精神面でも安定するというメリットも、頭をからっぽにして、楽しみながら歩きましょう」（森本先生）

### Advice



監修  
HORAC  
グランフロント大阪クリニック院長  
森本義晴先生

関西医科大学卒業。IVF JAPAN CEO。卵子の質の改善を目的に、長年ミトコンドリア研究に携わってきたスペシャリスト。ミトコンドリア活性化のため、西洋医学に心理療法や運動療法、栄養療法などを組み合わせた統合医療を実践。その集大成的な施設としてHORACグランフロント大阪クリニックを開院、充実した統合医療メニューを提供している。



### 統合医療で卵子力をアップ



森本先生の著書「Dr.森本の『卵子力』をアップさせるライフスタイルBOOK」では、ミトコンウォークや受胎気功など、同クリニックで行なわれている“卵子を元気にする方法”をくわしく紹介している。



妊娠力UP!

1日30分！

ミトコンドリアが元気になれば  
卵子も元気に！

卵子のエネルギー、  
ミトコンドリアを  
活性化！

Let's Go!  
3

**Q** 体外受精中ですが、ミトコンウォークはしてもいいですか？

**A** しっかりやってほしい時期と、休んでほしい時期があります

凍結胚移植の場合は子宫内膜をよい状態にするためにも、移植する前まではミトコンウォークをしっかりやるといいでしょう。逆に、移植後や排卵誘発剤の注射が始まつたらお休みを。タイミング法や人工授精のあとはウォーキングしてもかまいません。

**Q** 続けるコツはありますか？

**A** 休みの日に夫婦でやるのがおすすめ

挫折せずにミトコンウォークを続けられているのは、夫婦でやっている人。ミトコンウォークの時間が、夫婦の会話の時間になり夫婦関係も良好になるそう。ダンナさんの健康にもよいで、誘って始めてみては？

**Q** 犬の散歩で毎日歩いています。効果はありませんか？

**A** だらだら歩きではありません

家でじっとしているよりは、毎日犬の散歩で外を歩くほうが健康的です。しかし、少しの活性酸素を発生させるためには、体に少しの負荷をかけなければならぬため、のんびりと歩く“だらだら歩き”ではミトコンドリア活性化の効果はありません。

**Q** ランニングでも同じ効果はありますか？

**A** ランニングでは活性酸素が大量発生します

喫煙やストレスなどで大量発生する活性酸素ですが、ランニングなどの激しい運動でも大量発生します。激しい運動では酸素を大量にとり込むため、それだけ活性酸素も体内で増えるからです。ミトコンドリア活性化にはウォーキングや水泳などがいいでしょう。

**Q** 早歩きを15分も続けられません。

**A** 時間は体調に合わせてOKです

運動をしていなかった人には、30分の運動は大変かもしれません。最初はストレッチ5分・早歩き5分・スローダウン10分程度から始めて体を慣らしていきましょう。運動が得意な人は早歩きを15分以上してもOK。じんわり汗ばむ程度で終わるようにします。

## さらに毎日の食生活で卵子を元気にしよう！



### 食べ物編 Food

活性酸素を減らす作用のある食材を組み合わせた食事を

活性酸素を直接消去するアスタキサンチンを含むえび、かに、鮭、活性酸素を撃退する力を高めるビタミンEを多く含むナッツ類が特におすすめ。ミトコンドリアに栄養素や酸素をスムーズに届けるには、青魚のDHA、EPAを摂取して血液をサラサラにするのも必要です。逆に食品添加物やレトルト食品は活性酸素を増やす原因に。

Dr.森本's Advice



運動、食事、生活習慣からもアプローチを！

卵子の老化は特に30代後半から進み、40才以降さらに加速します。ただ、年齢だけではなく、20代でも強いストレスから妊娠がむずかしくなることがあります。ですから、若い卵子を持ち続ければいるような生活と習慣をどの世代の人も心がけることが大切です。

ミトコンドリアの敵である活性酸素は、運動以外にも、生活に注意することで、や生活中に見つけ、悩んでいませんか。パソコンやスマホなどを毎日のように使っています。ストレスでも活性酸素は発生します。あまり考えすぎず、活性酸素を減らしたり消去してくれます。

活性酸素を消費する栄養素を摂取しよう

ミトコンドリアの効果をさらにアップさせましょう。

### サプリメント編 Supplement

即効性はなく飲み続けることがたいせつ

ミトコンドリアを活性化させるために、L-カルニチンやメラトニンのサプリメントをうまくとり入れるのもいいでしょう。薬のようにすぐに効果があらわれるものではないので、1~3カ月は飲み続けることが大切です。ただし、人によっては体質に合わず、逆に体調を悪化させる場合もあります。体に合わないようなら服用を中止して。



活性酸素を消去する力が強く、入眠を促す作用のあるメラトニン。メラトニンのサプリを飲んだところ、胚の質が改善したという報告もあります。メラトニン8500円(税別)



活性酸素を積極的にとつて、ミトコンドリアの効果をさらにアップさせましょう。

## 卵子を元氣にするカギ！ミトコンドリアのことを知っておこう



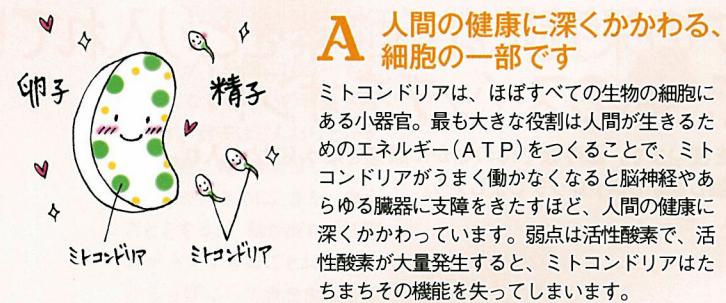
卵子を元氣にするカギ！  
ミトコンドリアのことを知っておこう



理論を知ると効果もアップ

**Q** ミトコンドリアって何？

**A** 人間の健康に深くかかわる、細胞の一部です



ミトコンドリアは、ほぼすべての生物の細胞にある小器官。最も大きな役割は人間が生きるためにエネルギー(ATP)をつくることで、ミトコンドリアがうまく働かなくなると脳神経やあらゆる臓器に支障をきたすほど、人間の健康に深くかかわっています。弱点は活性酸素で、活性酸素が大量発生すると、ミトコンドリアはたちまちその機能を失ってしまいます。

ミトコンドリアの敵！？

活性酸素って？



**Q** ミトコンドリアと妊娠、どんな関係があるの？

**A** 卵子の成熟・受精・分割・着床すべてにミトコンドリアがかかっています

卵子には10万~20万ほどのミトコンドリアがあり、ミトコンドリアの働きによって、卵子は成熟します。精子が卵子にたどり着くためにはミトコンドリアが必要で、受精して分割し、子宮内膜に着床するためにも、ミトコンドリアは欠かせません。しかし、活性酸素が大量発生しミトコンドリアの働きが衰えると、ATPが生まれなくなり、卵子や精子の質は低下、妊娠しづらい状態になってしまいます。

## Exercise 準備編

### きょうから始めるために！ 知っておきたい4ポイント

#### 3 週3日、まずは1カ月 続けてみよう！

週に3日、1カ月続けると、体調がよくなったり、冷え性が改善したり、よく眠れるようになったりと、体調の変化を実感できると思います。しかし今まで運動をしてこなかったという人にとって、1日30分のウォーキングを週に3回することは少しハードルが高いでしょう。そんな人は、まず週に1回から始めて体を慣らし、少しずつ回数をふやして。逆になんらかのスポーツしていたという人は、毎日続けてみましょう。



#### 1 特別な準備は必要なし。スニーカーをはいてGO!

ミトコンドリアに必要なのはスニーカーだけ。ヒール靴はNGです。通勤の際に1駅分だけ歩くなど、時間を見つけて体を動かすのはよいですが、ヒール靴で歩くことで骨盤や腰、ひざなどに負担がかかり、体を痛めてしまいます。また、ミトコンドリアではじんわり汗をかきますから、できるだけ通気性のよい服を着て、特に日ざしの強い時間帯に行なうときは、十分に水分を摂りましょう。



#### 4 雨の日はウォーキングマシンでもだいじょうぶ

歩き方を守ればウォーキングマシンでも同じ効果があります。雨の日などは、ジムにあるウォーキングマシンを利用するとよいでしょう。特にミトコンドリアでは歩く速度が大切ですから、心拍数もはかることができるウォーキングマシンならスピードの目安にもなり、とても便利です。IVF JAPANの3つのクリニックではウォーキングマシンが設置され、指導も行っています。



#### 2 ベストは朝。ただしいつでもOK！

ミトコンドリアをするうえで、いちばん大切なのは続けること！ 時間のあるときなら、いつでもかまいません。曜日と時間を決めて定期的に行なってもいいですし、一日のなかで余裕のある時間を見つけて、不定期で行なっても◎。ただし、ミトコンドリアの敵である活性酸素は、寝ている間は減少するため、起きたばかりの朝はミトコンドリアも元気な状態。可能であれば、朝のミトコンドリアがおすすめです。



# 15分間 早歩き

じんわりと汗ばむ程度に早歩き!  
体に負荷をかけて  
ミトコンドリアを元気に

大量的活性酸素はミトコンドリアの敵ですが、ミトコンドリアを活性化させるためには、活性酸素が少しだけ必要になります。この“少しだけ”がポイントで、15分間早歩きをすることで少しの活性酸素が発生します。

心拍数が1分間に100~120程度になるくらいの早歩きをします。目安はじんわりと汗をかく程度。背筋を伸ばして、歩幅はやや大きめに。また、考えごとをすると、脳が疲れ活性酸素がふえすぎることに。頭をからっぽにして歩きましょう。



足の裏全体で着地するような“ペタペタ歩き”は、歩幅が小さくなるため、かかとから着地することを意識して。また悪い姿勢で歩くと体に痛みが出る場合もあるので、姿勢には注意を。



Dr.森本's Advice

とにかく続けることが大切!

酸素をとり込むストレッチ、早歩き、いきなり運動をやめない、がミトコンウォークのポイントです。体を動かすことは治療の突破口になるはず。週1回からでも、まずは、“始めて”、“続けましょう”!

週1からでも始めよう!

# 約10分間 スローダウン

早歩きは15分まで  
活性酸素をふやさないように  
ゆっくり歩いてスローダウン

ミトコンウォークの最後の仕上げは、ゆっくりと歩くこと。  
運動しているときは体の血管は収縮していますが、急に運動をやめると血管が一気に広がり、活性酸素が大量に発生してしまいます。



歩く速度を徐々にゆるめて、上がっていた心拍数を少しづつ下げていきます。しっかりと振っていた腕も、軽く振る程度でOK。息をととのえて、体に酸素をしっかりととり入れながら、10分間ゆっくりと歩きます。

歩き疲れたからといって、急に止まって休憩するのは絶対にNG! 活性酸素が大量発生し、ミトコンドリアにとっては逆効果。スローダウンは必ず行ないましょう。

# さあ、卵子を元気にしましょう!

毎日30分間で

Exercise

実践編



準備体操

## 5分間

### 1 深呼吸 ×3セット

両手を組んで頭の上に上げ、天井に向けて4秒間体を伸ばす。手をおろして4秒間かけて鼻から息を吸って口から吐きます。日常生活では呼吸が浅くなりがちなので、体にしっかりと酸素をとり込みます。

### 2 脇のストレッチ ×各3セット

### 3 前屈&背筋 ×3セット

足を肩幅に開き、上体を前方に倒して両手を下へ8秒間伸ばす。その後、腰に手を当て体を後ろにそらして8秒間カウントします。これを1セットとして3回行ないます。

### 4 屈伸 ×4セット

両足をそろえて、上体を前に倒し、両ひざに両手を当てます。そのまま座り込むようにひざを曲げたあと、ひざの裏側を伸ばすように足を伸ばします。4秒間1セットで、4回行ないます。

はじめにミトコンドリアの栄養になる酸素をとり入れて!  
深呼吸&ストレッチで、体のスイッチをオン!

ミトコンドリアはエネルギーをつくるときに酸素を使います。深呼吸で体のなかに酸素をたっぷりとり入れ、その後も呼吸を止めずに、伸びている筋肉を意識しながらストレッチしましょう。

プラス3分!  
余裕があればこれもやっておこう

#### アキレス腱 伸ばし

足を縦に大きく開いて、アキレス腱を伸ばします。左右1セットで、2回繰り返します。

#### 腕の裏を 伸ばす①

左腕を右側へ真横に伸ばし、右腕でロックするようにして腕の裏の筋を伸ばします。左右1セットで2回。

#### 腕の裏を 伸ばす②

左腕を真上に上げて、左のひじを右手でつかみ、左腕を斜め後ろに倒すようにします。左右1セットで2回。

#### 手足の関節を ほぐす

両手を組んで、手首の関節をほぐすように回します。足首の関節も同じように回します。