



RIZAP
トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

女性特有の周期 ホルモンの波を味方につけよう!

月経周期は、月経が始まってから次の月経の前日までを1周期とします。

「卵胞期」「排卵期」「黄体期」「月経期」の4つの時期があり、

カラダやココロに生じる“波”に悩まれる方も少なくありません……。

これからも自分のカラダとココロとうまく付き合っていくために、女性特有の周期の特徴を知っていきましょう!

月経前や月経中でもできる! 腰痛・むくみ改善 「膝倒しストレッチ」

Step 1

床に座り、両膝を90度に曲げ、手を肩より後ろにつく。



Step 2

上半身をひねらないよう、両膝を右側にゆっくり倒す。
※10秒間を目安にストレッチを行います



Step 3

両膝をゆっくり元の位置へ戻す。



Step 4

同様に両膝を左側に倒し、元の位置へ戻す。
この動作を繰り返す。



▶Point!

呼吸は深くゆつくりと。リラックスしながら心地よく感じる範囲で動かしましょう。

◀一緒にチャレンジ!

まずは動画でフォームを確認▶



※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

女性特有のカラダとココロの“波”をつくっているのは…？

女性の卵巣で作られる2つの女性ホルモン「エストロゲン」と「プロゲステロン」。

この2つのホルモンは約1ヶ月の周期で分泌量が変動し、女性特有の心身の変化をつくり出しています。

では、この2つのホルモンにはどのような特徴があるのでしょうか？

エストロゲン (卵胞ホルモン)とは

女性らしさをつくるホルモン。「妊娠に備えて子宮内膜を厚くする」「丸みのある女性らしいカラダをつくる」「髪や肌などにツヤや潤いを与える」「血管や骨、筋肉、自律神経、脳の働きなどを健康に保つ」などの特徴があります。

プロゲステロン (黄体ホルモン)とは

妊娠の準備のためのホルモン。「子宮内膜を安定させ、妊娠しやすい状態にする」「妊娠後はその継続を助ける」「食欲を増進させ、水分や栄養をため込む」「体温を上げる」「眠気を催す」などの特徴があります。

カラダとココロの状態を知る 月経の周期と特徴

時期	特徴	ホルモン分泌量	カラダ	ココロ
卵 胞 期	カラダもココロも絶好調! 元気な時期	エストロゲン↑ プロゲステロン→	体調も頭の回転も良く、代謝も高まり痩せやすい	明るく前向きで、集中力も高まりやすい
排 卵 期	心身は徐々に下り坂に	エストロゲン↑※ピーク プロゲステロン↑	便秘やむくみ、腰痛が現れ、体調は変化しやすい	だんだんと気分は不安定になりやすくなる
黄 体 期	心身ともに不調になりやすい	エストロゲン↓ プロゲステロン↑※ピーク	水分や栄養を蓄えむくみやすく、体重が増えやすい	落ち込んだりイライラしやすく、不安定になりやすい
月 経 期	不調から徐々に調子が上向きになる時期	エストロゲン↓ プロゲステロン↓	生理痛や頭痛、冷えなどが現れやすくなる	憂鬱になりやすく、集中力も落ちやすい

それぞれの時期によって、カラダやココロの状態は変化するもの。自分の心身の“波”に目を向け、上手に付き合っていくことが大切です。

時期に合ったボディメイクで美ボディをGET!

月経後(卵胞期～排卵期)

ボディメイクをするなら最も力を入れたい時期!

代謝が高まっていて痩せやすく、食欲もコントロールしやすい時期なので、食事のボリュームや内容を工夫したり運動を取り入れたりするなど、ボディメイクにチャレンジしてみましょう!

特に、月経周期の中でもアクティブに動ける時期なので、積極的に運動することがおすすめです。

スレンダーになりたいなら有酸素運動、引き締まったメリハリのある美ボディを目指すならスクワットや腹筋などの筋トレにチャレンジ! になりたい姿や目標に合わせて楽しく続けられる運動を取り入れていきましょう!



月経前(黄体期)

水分や栄養を蓄えてカラダがむくみやすく、体重が減りにくい時期。月経前に体重が増えてしまうのは“脂肪”ではなく、実は“むくみ”による可能性が高いです。そのため、むくみ解消に効果的なカリウムを多く含んでいる、ほうれん草やキュウリ、バナナなどの食材を選ぶように心がけてみましょう! 足のむくみを感じた時は、その場で背伸びやテンゴよく繰り返し、ふくらはぎの筋肉を動かしていく「カーフレイズ」という運動もおすすめです。



そして、食べ過ぎてしまった!! というときには、“普段よりたくさん歩く”など、食べたら動くという発想がポイント!

気分転換も兼ねてウォーキングをするなど、上手に乗り越えていきましょう!

気分が上がる音楽を聴きながら歩くなどの工夫をすると、さらにウォーキングを楽しめます!

月経中(月経期)

カラダとココロの不調がだんだんと回復してくる時期。むくみや便秘で増えた体重が元に戻ってきます! 自分の体調と相談しながら、無理のないペースでボディメイクを再開していきましょう。

また、月経中は今回ご紹介した「膝倒しストレッチ」や、ウォーキングなどの「軽い有酸素運動」を取り入れることがおすすめです。全身の血流がアップして、むくみや腰痛の改善が期待できます!



● RIZAP 語録 ●

姿勢を変えれば、見え方が変わってくる

背中をピンと張るだけで自分の気持ちも周りからの印象も変わるもの。

普段から正しく美しい姿勢を意識してみましょう!

トレーナー 野田 幸

