



月のリズムとからだの12星座 ケアガイド

こんにちは、美養生講師の倭央さおりです。
「月のリズムとからだの12星座ケアガイド」へ
ようこそ。

今日は星座ごとのからだの対応部位や、不調が出やすい時のケア方法についてご紹介します。

月の満ち欠けに合わせたセルフケアの智恵も学んでいきましょう。星の力を借りて、心とからだを優しく整えていきましょうね。

あなたの月星座を 調べましょう！

こちらにアクセスして

https://www.horoscope-tarot.net/#google_vignette

- ✓ 生年月日
- ✓ 出生時間（わかる範囲で）
- ✓ 出生地（都道府県）を入力するだけで、
正確な月星座がわかります ✨

📌 補足ポイント 出生時間が不明な場合、日付の前後で月星座が変わることがあります。→ 表示された2つの星座の説明を読み比べて「しっくりくる方」を参考にしてみましょう 🌿 もっと正確に知りたい場合は、母子手帳やご両親、親戚の方に聞く...
などで出生時間を確認してみてくださいね 😊



牡羊座：頭と顔のケア



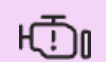
対応部位

頭・顔が牡羊座の対応部位です。頭痛やイライラ、のぼせなどの症状が現れやすいでしょう。



おすすめケア

頭皮マッサージで血行促進しましょう。深呼吸でリラックス。おでこに冷却シートも効果的です。



避けたいこと

スマホの見すぎは避けましょう。十分な睡眠をとることも大切です。





牡牛座：首と喉のケア

対応部位

首・喉が牡牛座の対応部位です。
喉の詰まりや甲状腺の乱れに注意
しましょう。

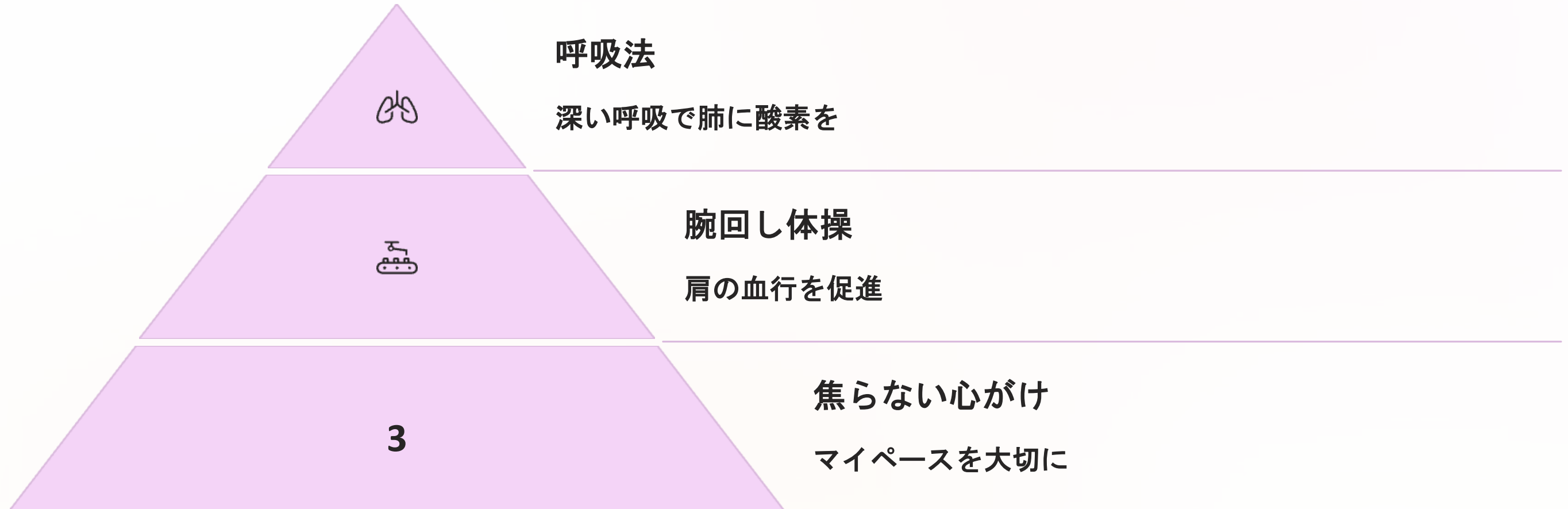
おすすめケア

首のストレッチで緊張をほぐしま
しょう。温かい飲み物で喉を潤す
ことも効果的です。

避けたいこと

首まわりの冷えは避けましょう。
締めつけるような服装も控えてく
ださい。

双子座：肺と腕、肩のケア



双子座の方は呼吸が浅くなりがちです。肩こりや焦りも感じやすいでしょう。詰め込みすぎや人との比較は避けて、自分のリズムで過ごしましょうね。

蟹座：胃と胸、乳房のケア

おすすめケア

胃を温めることを意識してください。時々ノーブラタイムも大切です。

避けたいこと

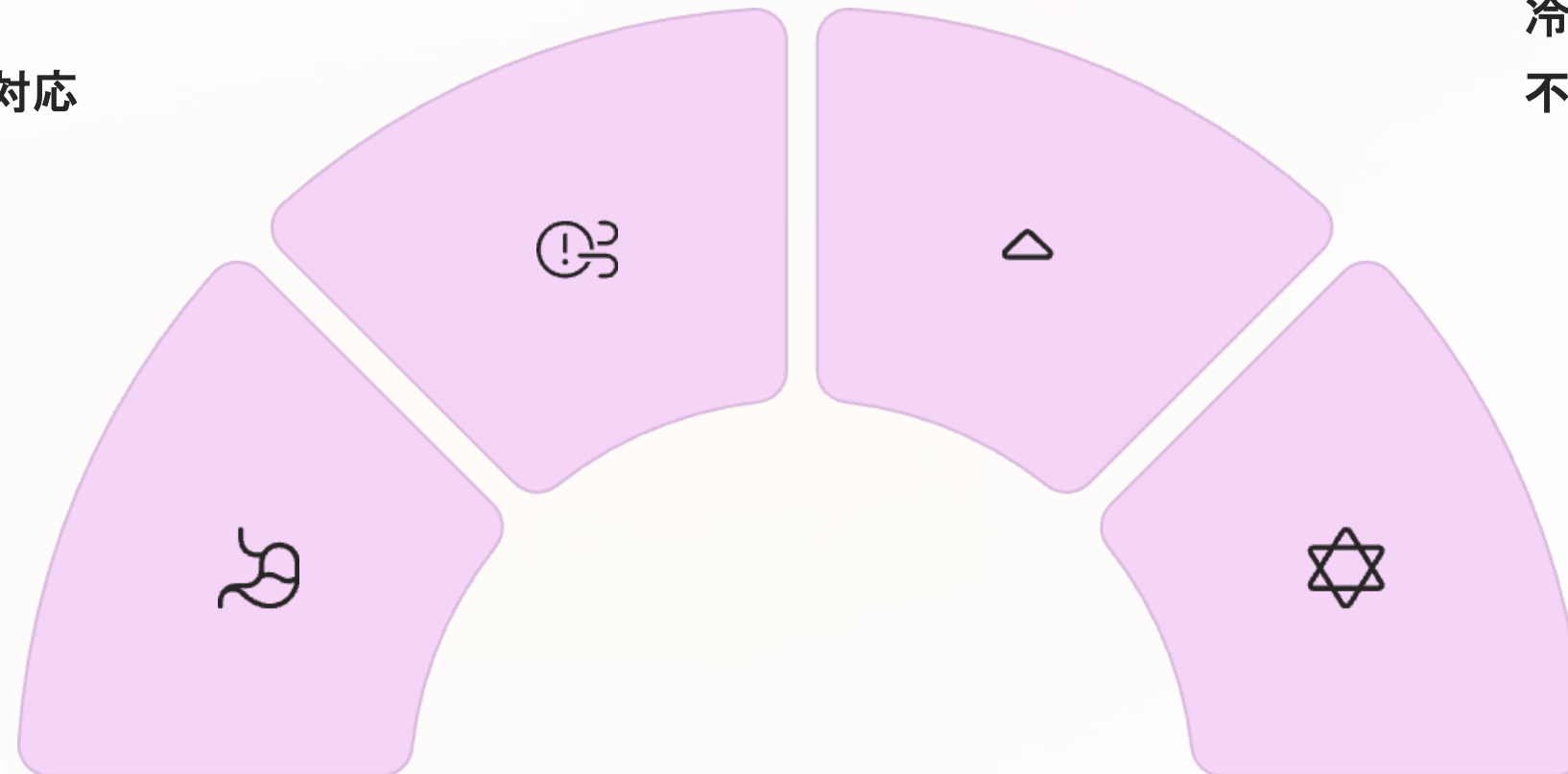
冷たい飲食物は控えめに。
不安なニュースも見すぎないようにしましょう。

出やすい不調

胃もたれや情緒不安に注意
しましょう。

対応部位

胃・胸・乳房が蟹座の対応
部位です。





獅子座：心臓と背中、血流のケア



対応部位

心臓・背中・血流が獅子座の対応部位です。



出やすい不調

動悸・緊張・疲れを感じやすいでしょう。



おすすめケア

背中のほぐしで血流促進。好きな音楽でリラックスしましょう。



避けたいこと

頑張りすぎや自己否定は心臓に負担をかけます。適度な休息を。

乙女座：腸と消化器のケア

1

対応部位

腸・消化器が乙女座の対応部位です。

2

出やすい不調

便秘・お腹の張り・神経疲労に注意しましょう。



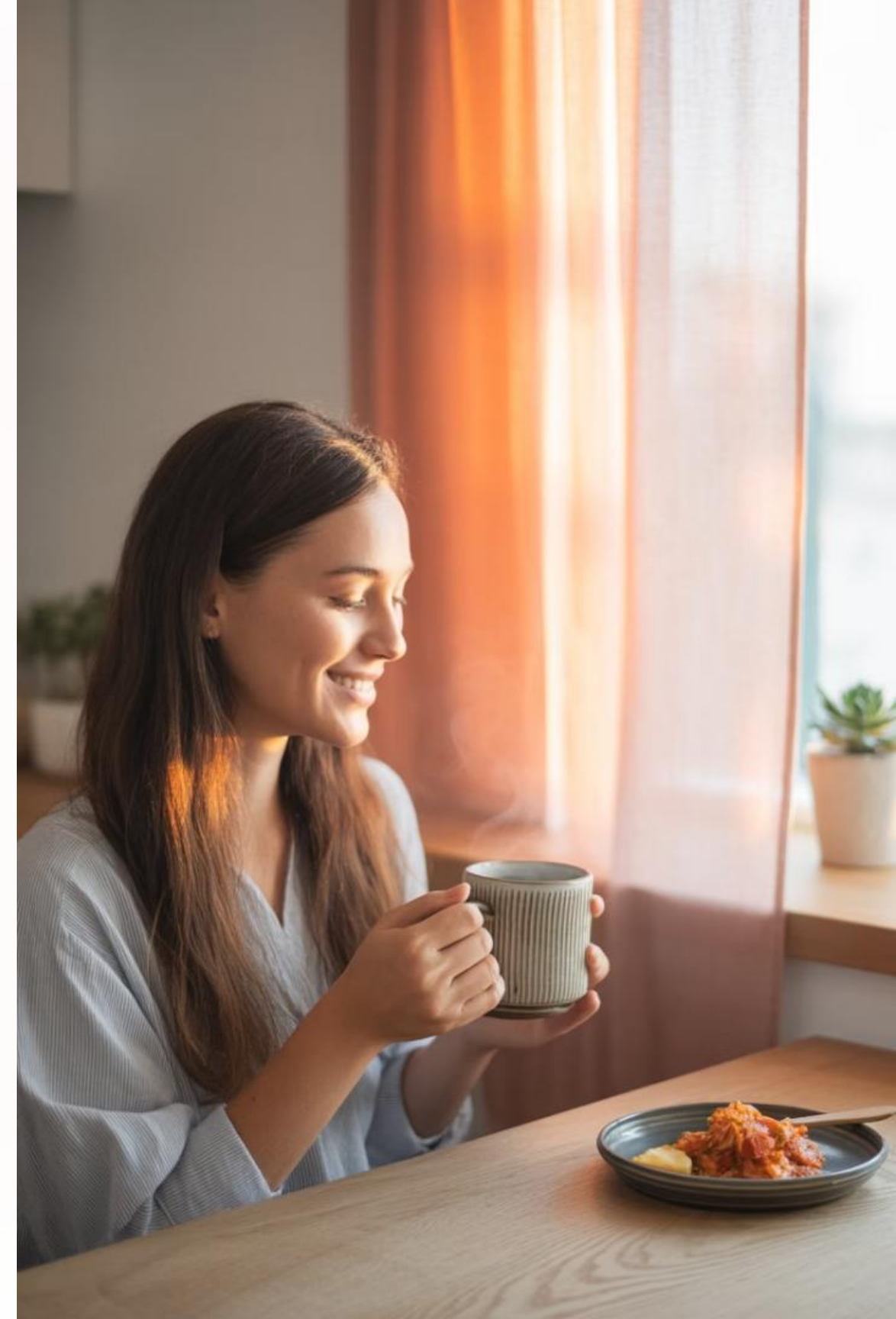
おすすめケア

腸もみで腸活を。発酵食品と白湯で腸内環境を整えましょう。



避けたいこと

お菓子の食べすぎは控えめに。腸の冷えにも注意しましょう。





天秤座：腰と腎臓、ホルモンのケア

腰温活を習慣に

腰を温めることで血流が良くなり、腎臓の働きもサポートされます。蒸しタオルや温熱パッドがおすすめです。

やさしいストレッチ

腰回りの筋肉をほぐすストレッチを行いましょう。無理せず、気持ちよいと感じる範囲で行うことが大切です。

利尿系ハーブティー

たんぽぽやカレンデュラなどのやさしい利尿作用のあるハーブティーで、むくみケアをしましょう。

天秤座の方は腰痛やむくみ、疲労感を感じやすいでしょう。冷えや過剰なカフェイン摂取は避けることをお勧めします。

蠍座：骨盤と膣、排泄器のケア



骨盤底筋トレーニング

骨盤底筋を意識的に引き締めて緩める運動を日常に取り入れましょう。排泄機能の改善にも効果的です。



デリケートゾーン温活

蒸しタオルや岩盤浴で骨盤周りを温めましょう。血行が促進され、不調の緩和につながります。



十分な水分補給

膣内環境を整えるためにも、水分補給は欠かせません。常温の水を小まめに飲みましょう。

蠍座の方は膣の違和感や性の不調を感じる場合があります。過剰な刺激や無感覚化には注意しましょう。



射手座：太ももと肝臓のケア



股関節ストレッチ

太ももの筋肉をほぐす



肝臓ケア

温湿布で血行促進



質の良い睡眠

肝臓の回復をサポート

射手座の方は足がつりやすく、お尻の痛みを感じることも。疲れが抜けにくい傾向があります。寝不足やアルコールの摂りすぎには特に注意しましょう。

山羊座：骨と膝、関節のケア



膝サポート体操

毎日続けることで膝の安定性が向上します



水分摂取量

関節の潤滑をサポートする理想的な1日の摂取量



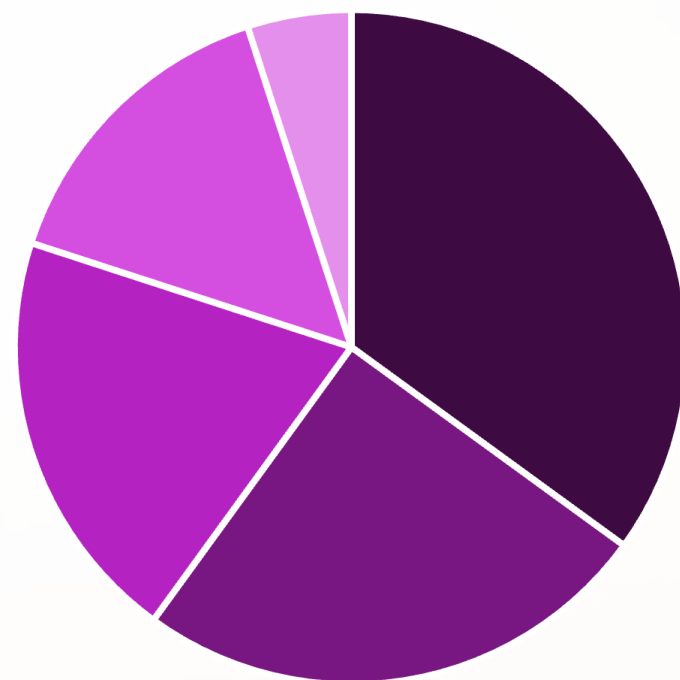
立ち仕事の休憩

膝の負担を軽減するための理想的な間隔

山羊座の方は膝の痛みや姿勢の乱れが生じやすいでしょう。コラーゲンを含む食品の摂取もおすすめです。冷えや長時間の座りっぱなしは避けましょうね。



水瓶座：ふくらはぎと静脈のケア 🌊



■ 足湯 ■ 着圧ソックス ■ ウォーキング ■ 水分補給 ■ 足上げ休息



水瓶座の方はむくみや足の重だるさを感じやすいでしょう。
足湯は特に効果的なケア方法です。
座りすぎや水分不足は症状を悪化させるので注意しましょう。

魚座：足裏とリンパ、免疫のケア



癒しの足湯

温かいお湯に足を浸すだけで、全身のリラックス効果が得られます。

お好みのハーブやエッセンシャルオイルを加えると、より効果的です。



リフレクソロジー

足裏の反射区を刺激することで、体全体の調子を整えます。

専門家に施術してもらうか、セルフケアで行いましょう。



癒しの音楽

心地よい音楽を聴くことで、自律神経のバランスを整え、

免疫力を高める効果が期待できます。

月のリズムとセルフケアのタイミング

新月～種まき期

新しいケアを始めるのに最適な時期です。意図を明確にして、新たなセルフケアルーティンをスタートさせましょう。

新月前～内省期

静かに自分と向き合う時間を。必要のないものを手放し、次の新月に向けて心の準備をしましょう。



満月～ピーク期

感情が高ぶりやすい時期です。瞑想やヨガで心を落ち着かせましょう。感謝の気持ちを表現するのにも良い時期です。

下弦の月～デトックス期

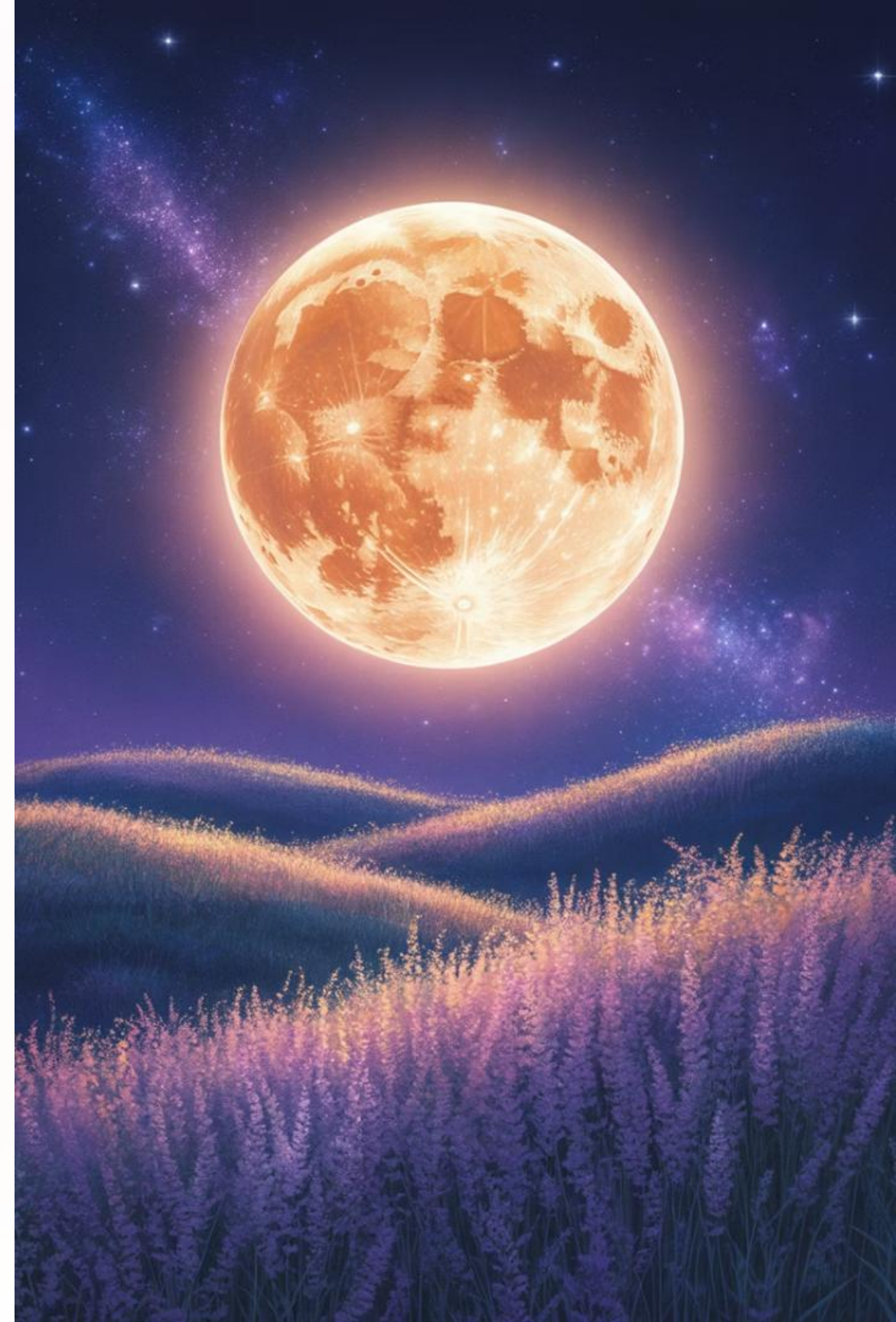
体と心の浄化に適した時期です。断捨離や軽いファスティングなど、手放しのエネルギーを活用しましょう。

🌕 もっと深く知りたいあなたへ

このPDFでは、
月の星座と身体つながりをお伝えしましたが、
月美養®アドバイザー講座では、さらに深く――

あなたが生まれた時の 「太陽星座×月星座」の組み合わせから

もって生まれた「心と身体の傾向」や
疲れたときに出やすい不調・感情の癖・回復の
セルフケア方法まで学ぶことができます。



星座の組み合わせと身体の関係



太陽星座が魚座×月星座が射手座の場合

疲れると...高熱、ニキビ、感覚器炎症（目、耳、鼻、口、歯痛）、偏頭痛、神経痛など炎症性の症状が出る。



感情の特徴

社交的だけど、心の内側は怒りをもっている。



注意点

注意したい病気は**自己免疫疾患**です。



実例

※実は、私の母は太陽星座が魚座×月星座が射手座です。

確かに社交的で誰とでも仲良くなりますが、怒りのストレスもまた多く、疲れるとよく、口にヘルペスができていました。更に自己免疫性肝炎です。まさに、この通りなので知ったときはビックリしました。今では、月のケアを取り入れて、随分、体調も落ち着いています。

Sagittarius & Pisces





自分を知って自分を癒せる人が
大切な人にもやさしくなれる 🌿

そんな“月と身体の智恵”を、あなたのお仕事や人生に活かしてみませんか？

▶ 【講座の詳細はこちら】

<https://tsukibiyou-school.com/lp/moon60/>