

# 広末涼子「不倫中毒」 聖人夫 苦難と狂気の結婚生活 12年



北村匠海<sup>25</sup>  
『東京リベンジャーズ』  
公開記念  
いたかつたコト

大谷翔平<sup>28</sup>  
が世界中で「道徳の教材」になっていた!

広瀬すず「一瞬も離れたくない♡」カレと要塞マンションで半同棲

特別価格 460円

7月6日号

コロナワクチン6回目  
受け必要があるのか

雅子<sup>59</sup> 医師<sup>59</sup> 同行<sup>59</sup> を拒否<sup>59</sup>、全快<sup>59</sup>への自信<sup>59</sup>ないさ  
深刻<sup>59</sup> 口<sup>59</sup> 罷<sup>59</sup> 羽生結弦<sup>28</sup> 消えた27億円  
医師<sup>59</sup> 同行<sup>59</sup>を拒否<sup>59</sup>、全快<sup>59</sup>への自信<sup>59</sup>ないさ  
深刻<sup>59</sup> 口<sup>59</sup> 罷<sup>59</sup> 羽生結弦<sup>28</sup> 消えた27億円

猿之助<sup>47</sup>

捜査新展開

両親は最期まで抵抗した

江口洋介<sup>55</sup> & 森高千里<sup>54</sup>

長男<sup>が</sup>ストリート

恩師<sup>は</sup>あのスター

永山絢斗<sup>34</sup>

が「落ちた」「イケメン<sup>芸能人</sup>」  
の「ドラッグサークル」

プロが喰った! 本当においしい  
レトルトカレー<sup>大賞</sup>  
ランキング56

老後激変 ミドルシニアのための  
チャット ジーピーティー ChatGPTライフ

いまが見頃!  
美景庭園 ゴキブリ「痛いから」したくない人、必読  
最新戦略 教養としての HOW TO SEX

最新 サンダル  
長時間歩ける  
サンダル 25



BTS  
超豪華  
スペシャルシート

あなたの  
マイナカードの致命的リスク

エイジングチ

老け髪を防ぐ美髪スイッチ

25

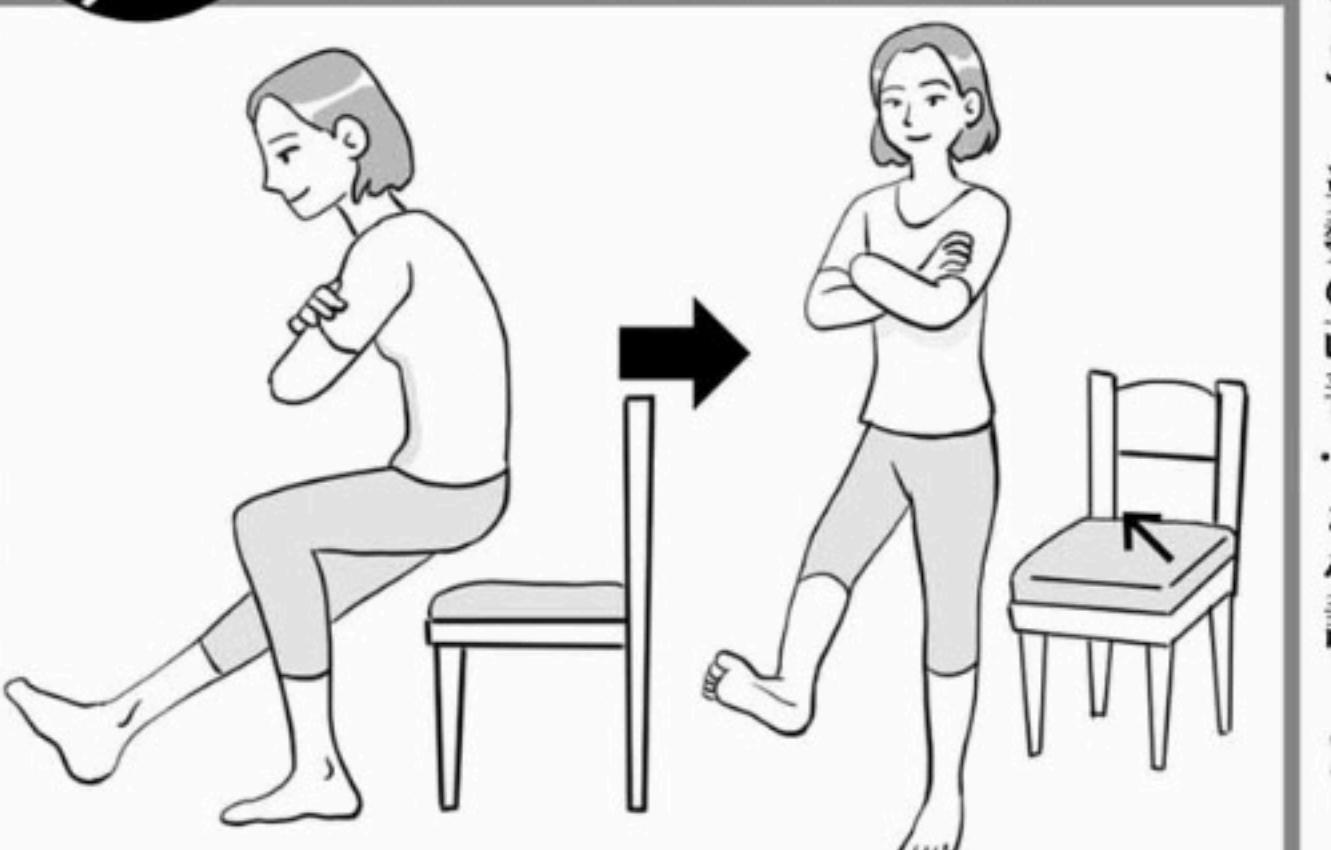
毎週一回本誌同発行。発行 第61巻第23号 通巻第262号  
2023年6月22日発行。発行 第61巻第23号 通巻第262号  
昭和38年5月2日発行。種別便物承認  
がん 胃ろう 人工関節 腰痛 近視 ほか

体を壊す無駄で危険な  
いらない手術

完全チェックリスト

70才過ぎたら卵と揚げ物を食べなさい

まずはセルフチェック  
これができない人はトレーニングを!



いすに座って腕を前に組み、片足を前に投げ出す。この体勢のまま、片足だけで立ち上がる。これができない人は、股の潤いにもかかわる太ももやお尻など、下半身の筋力が低下している。すぐに下記のトレーニングに挑戦しよう。

女性は性的な快楽が極まる  
と、性器が0・8秒毎に収縮する「オーガズム反射」が起  
こる。  
「この快楽を得るために、リラックスすることが大切で  
特に骨盤底筋を鍛えると、下半身全体の血流が向上し、潤  
い不足も解消。性交痛が改善  
します」

骨盤底筋とは、子宮や膀胱、腸などを支える骨盤の底にある筋肉群で、排泄のコントロールなども担っている。ここで鍛えることで、姿勢の改善

女性は性的な快楽が極まる  
と、性器が0・8秒毎に収縮する「オーガズム反射」が起  
こる。  
「性交痛は、体位や愛撫の仕  
方、過去の心の傷など、多く  
の原因がありますが、筋力の  
向上で改善できることが多く、  
特に外陰部や股の硬化が原因  
となる痛みや、股粘膜が薄く  
なることで起こる痛みには、  
骨盤底筋を鍛えるのが有効で  
す」

ただし、股の奥が痛むとき  
は、婦人科系の病気なども考  
えられるので無理せず婦人科  
を受診しよう。

### Lesson 3 骨盤底筋トレーニング イキやすくなり女性らしい体に



寝る前などに、手を首の上で組み、四つんばいになって、肛門をギュッと締め、股をへその奥に向かって引き上げるイメージで力を入れ10秒維持する。



**パターン1**  
家の合間などに机に手をつき、肛門をギュッと締め、股をへその奥に向かって引き上げるイメージで力を入れ10秒維持する。立って行うと、腹筋にも力が入りやすい。



**パターン2**  
家の合間などに机に手をつき、肛門をギュッと締め、股をへその奥に向かって引き上げるイメージで力を入れ10秒維持する。立って行うと、腹筋にも力が入りやすい。

**パターン3**

デスクワークをしている最中など、いすに座った状態で、肛門をギュッと締め、股をへその奥に向かって引き上げるイメージで力を入れ10秒維持する。立って行うと、腹筋にも力が入りやすい。

9名様にプレゼント!

編集部厳選! 50才からの股ケアグッズ



**A 1名** 乾燥だけでなくくすみ対策にも!  
妊娠向けに開発されたデリケートゾーンのケアオイル。ホホバオイルほか、自然由来のオーガニックオイルを4種類配合。低刺激。「オーガニックデリケートゾーンオイル」34ml 4180円/ナチュラルオーケストラ (<https://www.naturalorchestra.com/>)

**B 1名** デリケートゾーン用のボディーソープ  
肌にやさしい弱酸性の低刺激。1本で約80回洗えるコスパのよさも魅力。「サマーズイブ フェミニンウォッシュ マルチベネフィットディリーバランス」237ml 990円/ビルボックスジャパン (<https://www.pillboxjapan.com/>)

**C 5名** 成分の99%が水の安心・安全な潤滑ゼリー  
性交痛の軽減に欠かせない潤滑ゼリー。成分の99%が水なのでサラサラとした使い心地で、敏感肌の人も使いやすい。「99%水潤滑ゼリー」1100円/相模ゴム工業 (☎046-221-2311)

おしゃれなデザイン、やさしい振動がうれしい

女性向けセルフレジャーグッズ。全体が振動するので、くちばし部分でついついたり、挿入して楽しめる。「iroha+ ブレジャー・アイテム RINGOTORI」1万1000円/iroha (☎0800-1000-168)

E

1名

成分の98%が水なので、冷やしたり、温めるなどして好きな温度で使える。つるんとした感触で、指やシリコンとは異なる気持ちよさを体験できる。「iroha ブレジャー・アイテム・ブチ [3種セット]」1800円/ iroha (☎0800-1000-168)

### 更年期から股乾燥度チェック

- デリケートゾーンが乾いている感じることがよくある
- 下着が擦れて痛みを感じる
- おりものが減った
- ナプキンやおりものシートでかぶれる
- 尿漏れがある
- 熱をもち、ほてることがある
- ヒリヒリすることが増えた

「50才からのセックスを躊躇させるいちばんの原因は、股の乾燥やにおいの原因みです。更年期に入ると女性ホルモン・エストロゲンの分泌量が激減。それにより股内の善玉菌・デーテルラインの働きが低下し、さまざまなトラブルを起こします」

(富永さん・以下同)  
この善玉菌は、股内を酸性に保ち、雑菌の侵入を防いでいる。菌の働きが弱くなると、股内がアルカリ性に傾き、自浄作用が弱まる。それで、「エストロゲンの分泌量が減ることで、股内は乾燥しやす

ます」

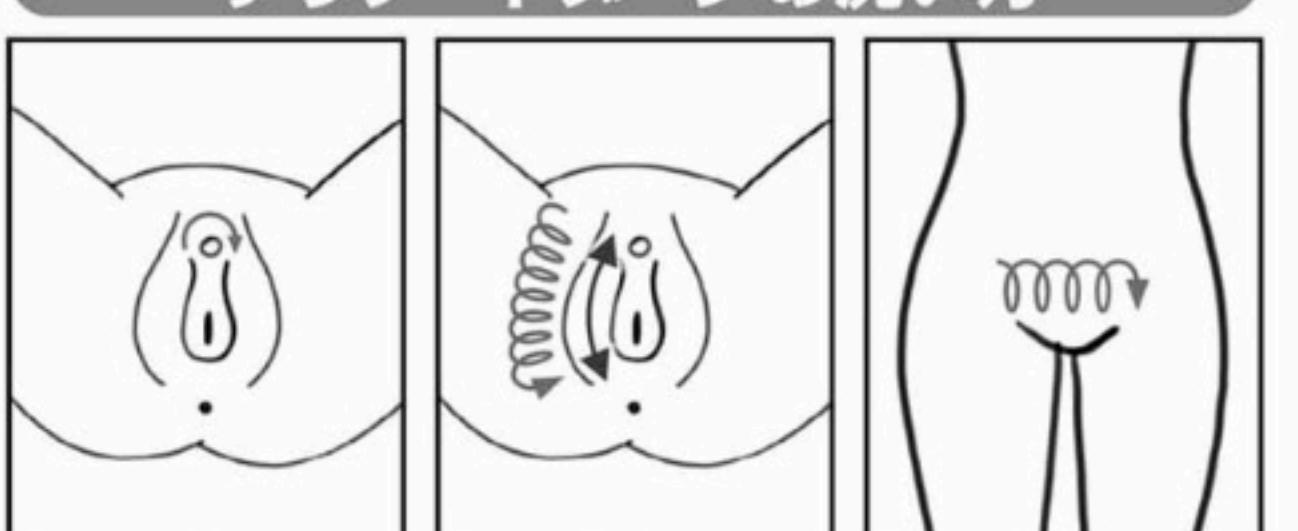
に運ばれにくくなると、股の粘膜が薄くなつて分泌腺の活動が鈍化。保水力も低下し、股壁が薄くなります。これを放置すると、性器全体がやせて縮こまる「股萎縮」が起こります

くなるほか、ヒリヒリした痛み、かゆみなどの症状が現れます。加えて、加齢とともに血行も悪くなり、栄養が全身に運ばれにくくなると、股の

### Lesson 1 洗う

善玉菌を減らさないよう専用ソープで洗うこと!

### デリケートゾーンの洗い方



3

2

1

クリトリスの包皮にも汚れがたまりやすい。2本の指を使い、包皮をむいてやさしく洗う。

大陰唇と小陰唇のひだの間は、専用ソープを使って指をスライドさせてマッサージするように洗う。

陰毛が生えているVゾーンは、指先全体を使ってマッサージするように洗う。

「女性器の大陰唇と小陰唇のひだの間には、皮脂などの分泌物による垢、尿やおりものなどの汚れがたまります。これがにおいやかゆみの一因になります。ですから、ひだの間を指でやさしくなでるよう洗うこと。一般的なボディーソープを股の内側に使うと、股内の善玉菌が死んでしまうので、股内は普通の石けんで洗ってはいけません」

「血行が悪くなると性交痛が起こりやすくなります。2~3日に1回のマッサージを1ヶ月程度続けると、血行がよくなつて股の潤いが改善し、性交痛も和らぎます。マッサージ中は腹式呼吸をし、リラックスしながら行いましょう。下半身全体の血の巡りと、リンパの流れが改善されると、体全般も活性化します」

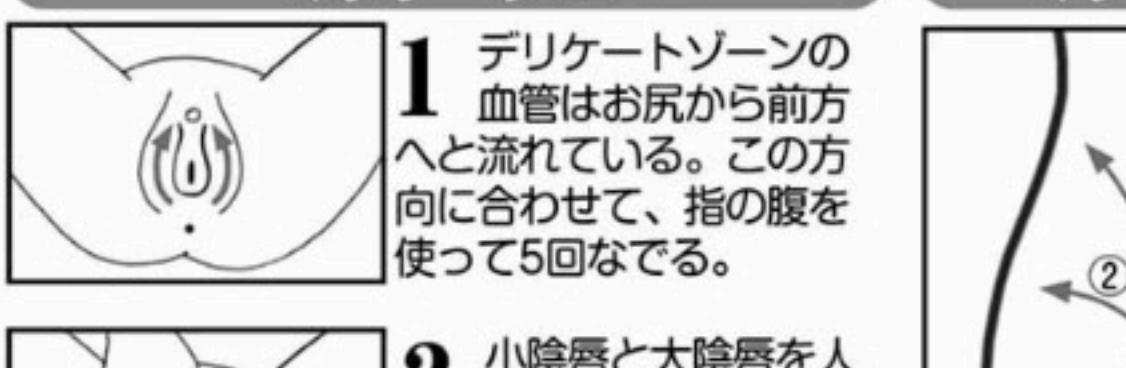
「血行がいいセックスこそ健康をもたらすが、そのためには、準備」が大切。性交痛やにおい、筋力不足が解消できるノウハウを紹介!

気持のいいセックスこそ健康をもたらすが、そのためには、「準備」が大切。性交痛やにおい、筋力不足が解消できるノウハウを紹介!

Lesson 2 マッサージをする

性交痛も改善される

### マッサージII



1

2

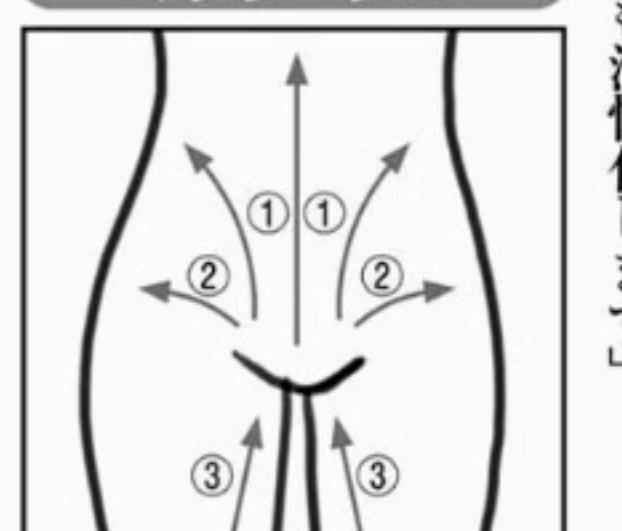
3

① デリケートゾーンの血管はお尻から前方へと流れている。この方向に合わせて、指の腹を使って5回なでる。

② 小陰唇と大陰唇を人差し指と中指で軽く挟み、左右に動かすように30秒マッサージする。

③ 潤滑剤を使い、会陰をマッサージしたら、股の中に指を入れ、息を吐きながら股を締める。

### マッサージI



① 耻骨からへそ、脇腹に向かってさする。② 太ももの付け根を内から外に向けてさする。③ 太ももの内側をひざから付け根に向かって強めの力でさする。各30秒×3セット。