

オススメポイント&アドバイス

Point 1
生理周期に合わせたドクター監修によるアドバイス！
今のあなたの生理周期に合わせて、その日に応じた、ドクター監修の総合アドバイスを表示するほか「肌」「カラダ」「メンタル」個別のアドバイスも。美と心とカラダを総合的にサポートしてくれるので、毎日のチェックを習慣にしましょう。

Point 2
体のコンディションと生理周期を連携管理。便利な通知機能も！
痩せやすい時期や次回生理日、通院などのスケジュールをまとめて管理できるカレンダーに、薬を飲む時間やサロンの予約などをお知らせしてくれる通知機能も搭載。予定や周期がまとめて管理できます。通知機能のON/OFF設定を忘れずに！

Point 3
グラフで見える体のリズム♪
次回生理日や妊娠の可能性の高い時期、痩せやすい時期をグラフで表示。生理周期、体温・体重のデータは2年間無料で保存可能です。カラダのリズムが見るだけで分かるのでできるだけ毎日入力しましょう。

女性の肌やカラダは生理周期で大きく変化するもの。「LunaRitta」は、直近の生理日を入力するだけで、その周期のリズムによって変化する肌・体・メンタルの状態を示し、一人ひとりに合わせた最適な美容情報を提案、「その日に応じた最適なケア」をしてくれる生理周期連動型のパーソナルアプリです。

美容情報はもちろん、次の生理予測や妊娠予測などの生理日管理、痩せやすい時期や薬を飲む時間をお知らせしてくれるなどのお役立ち機能も満載！あなたの生理周期に合わせてドクター監修のアドバイスが表示されるので、美と体、メンタルのケアを同時におこなえるのが特徴です。



悩み・目的から簡単にサロンやコスメが見つかる

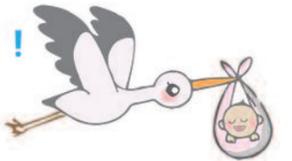
海外で人気のコスメや未発売の美容ケアアイテムを先行販売

ルナリッタ.

🔍 ルナリッタ. ✕

ベビ待ちをハッピーに過ごす！

イマドキ 妊活 Life Vol.1



妊活とは、本来、妊娠したい夫婦が赤ちゃんを授かるために前向きに活動すること。けれど実際には、妊活に疲れやストレスを感じてしまうこともあるでしょう。ここではポジティブに妊活 Life を過ごすための情報を連載にてお届けします！

オススメポイント&アドバイス

Point 1
妊娠しやすい体づくりにオススメのトレーニングメニュー！
トレーニングは、「easy」「normal」「hard」「very hard」と4段階のレベルからお好みで設定が可能です。ヒップアップやスクワット系の下半身のエクササイズは、血行促進に繋がるので是非取り入れて欲しいメニュー。血行が促進されると冷えが改善し、卵巣や子宮の機能低下が改善されて妊娠しやすくなるとされています。「easy」の「～のポーズ」のエクササイズは、ヨガの動きと同じものなのでこちらもオススメです。また、「normal」のつま先上げやかかと上げなど通勤中や家事の間にも取り入れやすいメニューも！

Point 2
Facebookと連携して夫婦ふたりでフィットネス！
エクササイズをおこなうとアプリ内でポイントが獲得できるのですが、Facebookと連携すると獲得ポイントやランキング機能が共有できるようになります。夫婦ふたりで活用してみましょう。
単身社任や出張中にパートナーが運動出来ているかのチェックになるかもしれません。ランキングを確認して「ちゃんと運動していないじゃない！」と喧嘩の火種にならないと良いのですが(笑)。お互いに励まし合ってトレーニングを楽しみましょう。

「3分間フィットネス」は、トレーニングのレベルや引き締めたい部位、トレーニング時間などを選択するだけで、あなた好みのトレーニングメニューが自動的にセットされるフィットネスアプリです。週に1～2回でも長期的に続けることが大切なので、無理をせずに続けられそうなレベルから始めましょう。

Facebookとアプリを連携すると、Facebookの友達と3分間フィットネスを使用している、アプリを使用した時間、日数などのランキングが表示されます。ひとりではなかなか運動が続かない方も、夫婦ふたりで励まし合えば継続できるかもしれませんね。また、激しい運動などは、かえってカラダに負担のかかる場合もあるのでトレーニングの内容は、主治医や看護師に相談してみましょう。



思い通りのメニュー構成！

友達と一緒に毎日励めよう！

3分間フィットネス ~簡単エクササイズ~

🔍 3分間フィットネス ✕

スマホのヘルスケアアプリで手軽簡単に健康管理！

不妊治療は、自然妊娠では赤ちゃんを授かるのが難しい夫婦のためにあります。だからといって不妊治療をスタートすれば、必ずしも直ぐに妊娠が叶うわけではありません。不妊には様々な要因があり、妊娠するためには、妊娠しやすい体づくりを心がけるなど、治療以外にできることも多くあります。特に心と体が健康であることは、妊娠するにも出産するにも重要なことです。妊娠しやすい体づくりのために、バランスのとれた食生活、規則正しい生活をおこない、睡眠不足やストレスを避けることが大切です。

運動不足も妊娠するための機能を低下させるので、妊活中には適度に運動するのがよいとされています。けれど妊娠しやすい体質に繋がることが分かってはいても、実際に規則正しく健康的な生活を送るのは存外に難しいものです。仕事や治療、そして家事、忙しさに追われ体調の管理もままならない。そんな方も多いのでは。そういった方にオススメしたいのが、スマートフォンヘルスケアアプリ。ここ数年、食生活や運動、睡眠など日々の健康をチェックしたり、ゲーム感覚で運動が楽しめるアプリなど様々なアプリが続々とリリースされています。その殆どが無料でインストールできるので、是非、健康管理に役立ててみてくださいね。

女性主体におこなわれることの多い不妊治療ですが、不妊の原因の男

女比は約半々です。さらに、不妊に悩む約8割の男性は、精子をつくる機能に問題があるとされています。生活習慣を見直すことで精子の状態が改善するともいわれています。ですから、妊娠するためには、夫婦ふたりがともに健康であることが大切です。夫婦ふたりで活用できるアプリもあるので、ふたりのスタイルに合わせて取り入れてみましょう。心身ともに健康を保つには日々のケアが重要となってきます。今回は、使いやすく、簡単に健康やメンタルの管理ができる人気のアプリをいくつかご紹介いたします。効率的な使い方や便利な機能なども合わせてご紹介していくので要チェックです！

オススメポイント&アドバイス

Point 1
ミッションクリアでお宝カードをゲットしよう！
ゲーム感覚でミッションをクリアすることでウォーキングポイントや、プレゼントに応募できるお宝カードが入手できます。欲しい商品のお宝カードを集めたらアプリ内から応募するだけ。お宝カードはTポイントと交換可能なものも！健康になってTポイントも貯めちゃいましょう！

Point 2
自由に結成できるチームランキングと個人ランキング！
獲得したウォーキングポイントや歩数を競うランキング機能は、全ユーザーの個人ランキングとチームランキングの2種類があります。チームは、自由に作成できるのでご夫婦やお友達とチームを組むことが可能！仲間と協力してランキング上位を狙ってみましょう！

Point 3
夫婦ふたりでウォーキングコースを巡ろう！
全国の市町村から、「万葉の歴史めぐりのみち」や「寅さんの柴又帝釈天と水元公園へのみち」などの約400のウォーキングコースを登録。コース地図内のスポットに近づくとスポットの説明が記載された到着ボタンが表示されます。素敵な景色を眺めながらのウォーキングデートにもぴったりです。

ウォーキングアプリ「aruku&」は、日常の“歩き”が楽しみに変わるアプリです。スマホを持って歩くと、個性豊かで可愛い住民たちから様々な依頼が届きます。依頼は実際に歩いて歩数を稼いだり、ウォーキングコースを踏破することで達成できます。こうしてミッションをクリアするとウォーキングポイントが貯まるほか、素敵な商品が当たる応募券が入手できます。また、過去の歩数や登録した体重などが確認できる運動グラフに体重を入力すること、目標歩数を達成することでもTポイントは獲得可能です。

毎週の総歩数とウォーキングポイントで順位が決まるランキング機能も搭載。ゲーム感覚でウォーキングが楽しめるので是非、夫婦ふたりでトライしてみましょう。



さあ、はじめよう

ミッションやコースなどゲーム内のイベントは盛り沢山。楽しく歩いて健康になりましょう

aruku&へようこそ

「aruku&(あるくと)」は楽しく歩いて嬉しいプレゼントも当たる新しいウォーキングアプリです

あるくと

🔍 あるくと ✕

