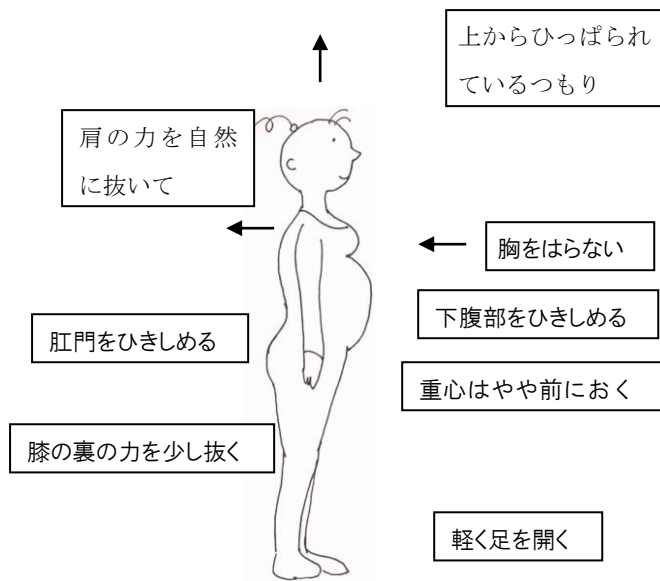


## 6 妊婦体操

### (1) 基本姿勢



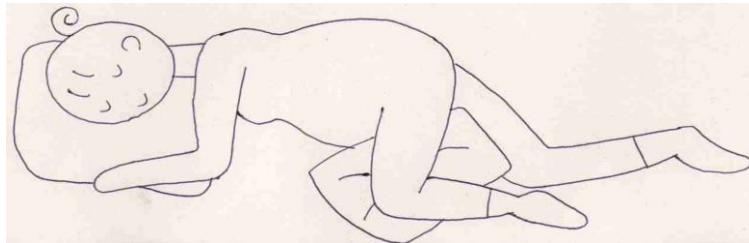
#### <目的>

妊娠をしてお腹が大きくなってくると、腰痛などの不快な症状が出てきます。それらを軽くし、より快適な妊娠生活を送ることを目的にしています。

同時にお産のときに使う筋肉、じん帯、関節などを和らげ、呼吸法、リラックス法などを日頃から行い、前向きにお産に備えることで安産をめざします。

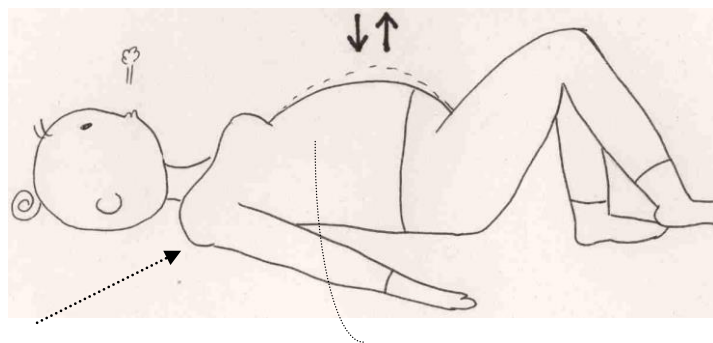
### (2) リラクゼーションの姿勢(シムス位)

体をリラックスさせることは、お産の痛みを軽くし、体力の消耗を防ぎ、安産に結びつきます。妊娠中や疲れた体を休めるときに役立ちます。



### (3) 呼吸法の基本(腹式深呼吸)

ゆっくりとした深い呼吸をトレーニングしましょう。深い呼吸はそれだけでリラクゼーションになります。鼻から深く吸い、口からゆっくりと息を吐きます。お産の痛みも深い呼吸でリラクゼーションします。



足の幅は腰幅に開いて  
両膝を立てる

首や肩の力を抜く  
上半身はリラックス

腹部の上下を感じるように  
(お腹に手をあててみる)

#### (4)妊婦体操を始める前に

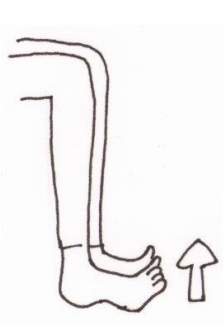
安定期に入ったら、日常生活の中に自然に取り入れ、毎日習慣的に行うのが効果的です。腹帯やガードルをはずし、トイレも済ませ、楽に運動ができるようにしましょう。

体調の悪い時や、お腹が張る感じがある時、流産のおそれがある時は中止します。

##### <注意点>

- 反動をつけない
- 無理をしない(痛みは感じない程度に)
- 呼吸をとめない
- 意識の集中(伸ばすところに意識を集中させる)

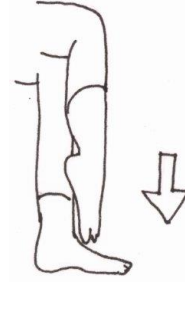
ア 足の運動 足の血行を促進し、むくみや静脈瘤を予防します。



かかとを床につける。足の裏を床から離さず、爪先だけ上にそらす。一呼吸して元に戻る。



足を組み、のせた足首を上下に動かす。

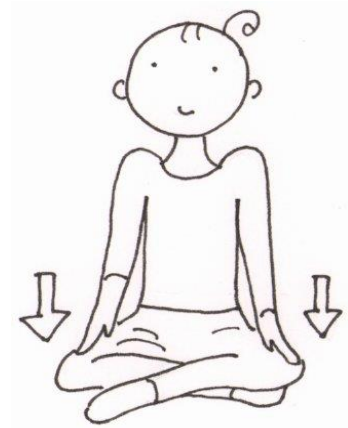


膝頭とつま先が真っ直ぐになるように動かす。

イ 股関節の運動 膣や肛門、尿道周辺の筋肉を和らげお産に備えます。



あぐらを組み、背筋をのばし両手でひざ頭を静かに下方に押し、一呼吸して手をゆるめる。足を組みかえ同様に行う。



ウ 骨盤の運動 猫のポーズ(腰痛予防、腹筋運動)

手のひらが肩の下に来るように  
足を腰幅に開く



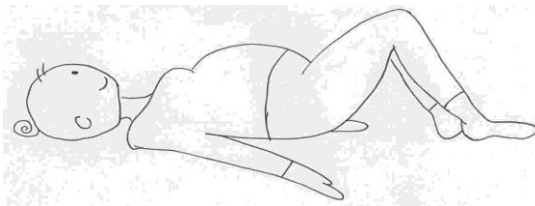
床に両手両膝をつき、息をはきながら腹筋をしめ、背中を丸くして十分にのばす(頭を下げて、おへそをみるように)。

腰を反らないよう注意

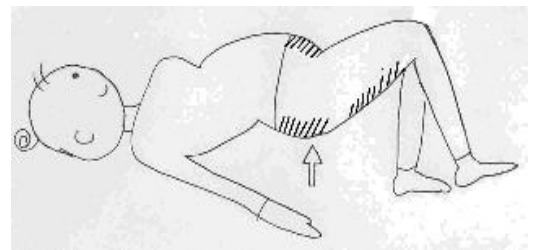


一度息を吸って、つぎに息を吐きながら腹筋をゆるめ、顔を上げ胸をはって、重心を前に移す。

エ エレベーター運動(尿失禁予防)

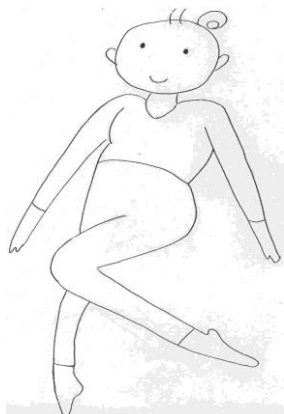


仰向けに寝て背中を床につける。  
両膝を立て、軽く広げる。

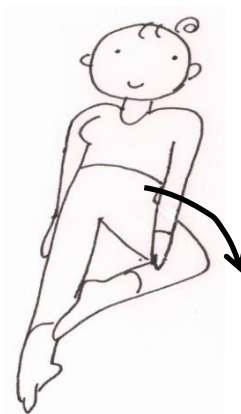


肛門をひきしめ、息を吐きながら腰を上げ、一呼吸入れて、息を吐きながら腰をゆっくり下ろす。(斜線部に力を感じる)

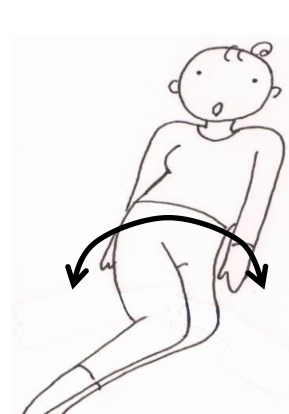
オ 骨盤をよじる運動(腰痛予防)



肩を床にぴったりつけ、腕を開く。膝たてをしている足をそのまま内側へゆっくり倒し、一呼吸おき、元に戻す。



両ひざをぴったりつけて立てる。ひざをつけたまま左右にゆっくりと倒す。両肩は床から離さないように。



両ひざをぴったりつけて立てる。ひざをつけたまま左右にゆっくりと倒す。両肩は床から離さないように。

<番外編：産褥体操ってなんだろう？>

体が妊娠前に戻る時期を産褥期と言い、その回復を促す運動を産褥体操と言います。体調に合わせた運動で体をリフレッシュし、全身の筋力の回復をはかります。骨盤周囲の筋肉を早期に回復させることは、産後に多く見られる腰痛や尿失禁の予防につながります。

#### ■注意点■

- ・ お産の経過や体質によって、日常生活に取り入れる時期は異なります。自身の体調や病院・助産院と相談しながら行いましょう。また、妊婦体操同様、楽に運動ができるようにしましょう。
- ・ 体調の悪い時や、疲れを感じる時、痛みが強い時は中止します。

#### ■方法■（基本的には妊婦体操と同様です）

- ・ 呼吸法の基本(腹式深呼吸)
- ・ 足の運動
- ・ 腹筋運動: 仰向けに寝て、息を吸いながら頭を持ち上げ、吐きながら頭を下ろす。
- ・ エレベーター運動(尿失禁予防)
- ・ 骨盤をよじる運動(腰痛予防)
- ・ 骨盤底筋群の運動(尿失禁予防): 椅子に座ったり、テーブルに手をつき、立った姿勢でもできます。



仰向けに寝て、足を肩幅に開き、膝を立てる。  
おならを我慢する感じで、肛門や膣をキュッと閉めて、数秒で力を抜く。

いきなりすべての運動をする必要はありません。

1週間くらいの時間をかけながら、少しずつ負荷のかかる運動にチャレンジし、ご自身のペースでゆっくりと生活に取り入れていきましょう。