



案ずるより産むがやすし

秋も深まり、紅葉のシーズンになりました。気分転換にお出掛けするのもいいですね。

今回は、妊娠中のエクササイズについての紹介です。長い間、出産に立ち会わせていただいておりますが、年々スムーズに出産される方が少ないように思います。体力の低下、腹筋の脆弱、骨盤の歪み、姿勢の変化、体重増加など様々な要因が関連し、陣痛が始まってからも、児頭が下がってこない、胎児の向きが悪い、骨盤内に児頭が正しく入らない等の異常が多く、出産に時間がかかる方が多く見られます。妊娠20週頃に、胎動を感じられたら生活、食事、冷え予防、服装、運動等の身体作りを積極的に行っていくことが大切です。

「腹式呼吸」

目的：横隔膜や腹横筋などのインナーマッスルを鍛えます。

- 方法：①両膝を立てて仰向けになります。
 ②鼻から深く息を吸い込み、腹部を大きく膨らませます。
 ③3～5秒かけて、ゆっくり息を吐きます。
 この時、肺の空気を全部出し切るまで腹部の筋肉を引き締めます。
 ＊朝晩10回ずつ行う。



「側腹部のストレッチ」

目的：呼吸機能を高め、肋骨下部の痛みを和らげます。

- 方法：①頭の後ろで左右の指を組みます。
 ②そのままゆっくり上半身を左右どちらかに倒します。その時呼吸は止めないようにします。
 ③戻してリラックスしたら反対側に倒します。
 ＊朝晩5回ずつ行う。



「腹筋運動」

目的：横隔膜や腹横筋などのインナーマッスルを鍛えます。

- 方法：①仰向けになって膝を立て、息を吸いながら顎を胸の上に置きます。
 ②息を吐きながら頭と肩をゆっくり持ち上げ、腕を伸ばして膝に手が届くようにします。
 ③腰は床につけたまま、背中だけを上げます。その後、ゆっくり頭と肩を元に戻し、リラックスします。
 ＊朝晩5回ずつ行う。



「下腿三頭筋のストレッチ」

目的：足全体の循環を促し、こむら返りにも効果があります。

- 方法：①立った姿勢で、右足を前に出し、左足はかかとを床につけます。
 ②顎を引き、おへそを見ながら、ゆっくり膝を曲げていきます。
 ③後ろ脚のふくらはぎ部分の筋肉が少し伸ばされて、気持ちのよいところで止め、10秒保ちます。この時、息は止めず、自然な呼吸を心がけます。
 ④左右の足を変えて同様に行います。
 ＊朝晩3回ずつ行う。



「大腿四頭筋のストレッチ」

目的：骨盤の関節と筋肉を弛緩させ、足の付け根の循環を促します。

- 方法：①横向きになり、下側の腕を伸ばし頭を休めます。または肘をつき、手で頭を支えます。
 ②上側の足を持ち、肩から膝までを真っ直ぐに保ち、股関節を前に出しながら膝を後ろに引き寄せます。
 ③足を変えて繰り返します。
 ＊朝晩5回ずつ行う。



「腰回しストレッチ」

目的：腰痛緩和、児頭下降を促します。

- 方法：①足を軽く開いて立ち、手を腰に当てます。
 ②ゆっくりと腰を左右、前後に揺らしたら、円を描くようにゆっくり回します。揺らしている間は息を止めず、ゆっくりと呼吸をします。
 ③時に八の字を描くように回します。
 ＊朝晩1分ずつ行う。



「骨盤底筋群のストレッチ」

目的：骨盤底筋群（肛門周囲やお尻の辺り）をほぐし、鍛えます。

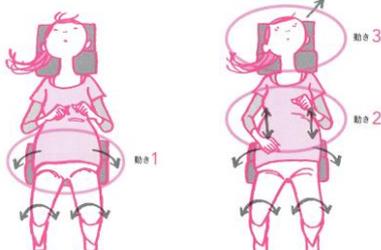
- 方法：①仰向けで両膝を立て、膝を少し開きます。手の平は床につけ、体の横に自然に置きます。
 ②息を吐きながらお尻の筋肉を合わせるように肛門を引き締め、背筋力も使いながら、ゆっくりと腰を持ち上げます。
 ③上げたままで一呼吸し、再び息を吸って、吐きながら腰を下ろします。一呼吸してリラックスします。
 ＊朝晩5回ずつ行う。



「混合体操」

目的：全身の筋肉、骨盤の動きをスムーズにします。

- 方法：①両膝を立て左右に足を倒します（10回）。
 ②次に軽く腕を曲げ、左右交互に肘を床に軽く押し付け、押し付けた肘と同じ側の足で床を押します。自然にお尻が浮き、膝が反対側に倒れます（10回）。
 ③慣れてきたら、目をしっかりと開けて、上下、左右、斜めなど見て目を動かします（10回）。
 ＊朝晩1セットずつ行う。



お産のおしりP. 11～13も
参考体操をしましょう

編集担当
羽原

母親学級のお知らせ

時間 13時30分～ 場所 講堂 AB
 産婦人科外来に予約ノートを用意しています。
 予約なしの当日参加も可能です。
 (前期) 12月5日 (後期) 12月12日 26日
 (前期) 1月16日 (後期) 1月9日 23日