



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。妊娠するとリラキシンというホルモンが分泌され、骨盤を中心とした部分の関節や靭帯を緩める働きがあります。これを支えるのが筋肉です。筋肉がしっかりしていないと関節の緩みからくる腰痛、恥骨痛、股関節痛などの「痛み」を引き起こします。痛みを起ささないためには、骨盤、股関節、膝など下半身の動きに深く関連する「骨盤周囲（お尻）の筋肉」を鍛える必要があります。出産の時もしっかりした筋肉があれば、上手にいきむことができ、産後の回復も早くなります。今回は、「骨盤の歪み」や「骨盤周囲（お尻）の筋肉」鍛えるエクササイズについて紹介します。

骨盤の歪みタイプ

骨盤前傾タイプ：骨盤が前に傾き、妊婦さんやハイヒールをよく履く方が多い。お尻が突き出た姿勢になりやすく、筋肉の腰や前太もも、ふくらはぎが張りやすいです。

骨盤後傾タイプ：骨盤が後ろに傾き、筋力の弱くなった高齢者やスマホなどで背中を丸めることが多い20代なども多くなっています。上半身が後方に下がる状態になるため、背中を丸めて頭を前に突き出す姿勢になることでバランスをとり、筋肉の後ろもも、内もも、首、肩まわりが張りやすいです。

骨盤のゆがみタイプ



腰痛のセルフケア

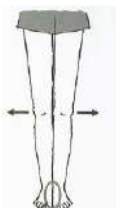
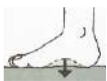
寝る時に坐骨あたりにクッションまたはバスタオルを丸めたものを弾いて強制的に骨盤を後傾させます。最初は膝を曲げた状態でクッションを当て、10～15分すると骨盤周囲の筋肉が緩むので足を伸ばします。



レッツ、エクササイズ!

「股関節外旋運動」

立った姿勢で、土踏まずの内側が浮かないようにし、両膝を外側に向けるようにつけていきます。上手にできていたらお尻を触るとへこんでいます。



「内転筋（太ももの内側の筋肉）を鍛える運動」

お尻に力を入れながら3秒膝をくっつけてパット離します。これを10回繰り返します。



「ウォーキング」

足の踵から着地して、足指で蹴るように、直線上に沿って歩きます。慣れてきたらやや大腿で歩くスピードを速め、20～30分行います。



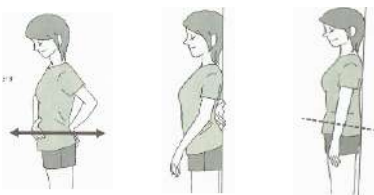
「腹筋運動」

- ①骨盤を前傾させ、反り腰の姿勢で息を吐き、お臍の下をグーッと引っ込めます。
- ②骨盤を後傾させ、お腹はへこませたまま、胸式呼吸で息をゆっくりと吸います。
- ③腹式呼吸で息を吐きながら、骨盤は後傾のままお腹をさらにへこめ、そのまま息をゆっくりと吸います。
- ④3～4回できれば上手く力がくわわっています。



「反り腰改善運動」

- ①立った姿勢で骨盤に手を添えながら骨盤を前後に動かします
- ②壁に手をつけて立ち、片手を腰に入れます
- ③骨盤を後傾させて、すきまを狭くします。この時ふくらはぎが壁から離れないように意識します。



母親学級のお知らせ 時間13:30～ 場所:講堂AB
外来予約ノートに記入、予約者のみ参加可(毎回6名まで)
後期の病棟案内はありません

前期:11月17日 後期:11月10日 24日
前期:12月1日 後期:12月8日 22日