

妊婦体操

妊婦体操とは・・・

お産を楽にするためには、妊娠中でも適度な運動が必要です。

妊娠中は子宮が大きくなることから、うっ血の症状（むくみ・こむらがり等）、筋肉や姿勢の変化による腰痛などを感じる方が少なくありません。

症状を和らげ、快適に過ごすには体操が効果的で、お産の準備にもなります。

1 体操を始める前の心構え&注意点

10のポイント

- ① 妊娠19週頃までは軽い運動からスタート
- ② お腹の張りや不調を感じたらストップ！
- ③ 体操の前に、トイレを済ませておく
- ④ 腹帯をはずし、BGMを聞きながらリラックス♪
- ⑤ 無理せず頑張らず、痛みを感じない程度に
- ⑥ 呼吸は楽にできる程度に
- ⑦ 局部に強い負担のかからない姿勢をとる（イスにかける、あぐらを組む、寝た状態で行う）
- ⑧ 反動をつけない
- ⑨ ひとつの動作を10秒～30秒程度保つ
- ⑩ 伸ばすところに意識の集中



2 体操をはじめてみましょう

無理せずリラックス

1 側腹筋のストレッチ

目安 朝晩5回ずつ

効果 呼吸機能を高め 肋骨下部の痛みを和らげます

- ① 頭の上で両手を組み、呼吸をとめずにゆっくり上半身を左右どちらかへ倒す。
- ② 戻してリラックスしたら反対側へ倒す。

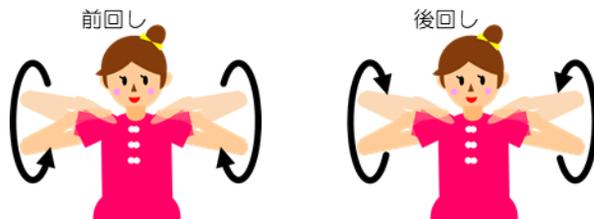


2 肩まわしの運動

目安 朝晩5回ずつ

効果 肩こりの症状が和らぎます

- ① 両腕を肩の高さに上げ、指先を肩につける。
- ② ひじで円を描くように大きく回し、肩を前からも後ろからも十分に回す。



※ ひじが後ろにいったとき、両方の肩甲骨を近づけるような気持ちで行う

3 肩甲骨まわりのストレッチ

目安 気持ち良い範囲でゆっくりのばしましょう♪

効果 肩甲骨や肩こり予防になります

- 1 背中を丸め、腹部を引き締める。
- 2 手は前方水平方向に、背中は後ろに引っ張る。

※ 手と背中が引っ張り合うように



4 骨盤の運動

目安 気持ち良い範囲でゆっくり伸ばしましょう♪

効果 産道周辺の筋肉を和らげます

- 1 息を吐きながらお尻、肛門、下腹部の順に引き締め、背筋を伸ばし骨盤を前上方に傾ける。
- 2 息を吸って吐きながら、両手で膝を押し一呼吸して吐きながらもとに戻す



5 骨盤を傾ける運動 (猫のポーズ)

目安 5回繰り返す

効果 腰痛予防！出産にむけた腹筋運動にもなります

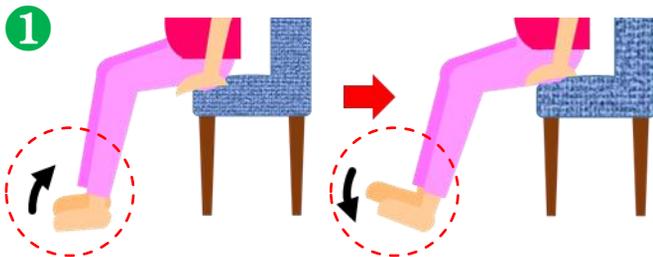


- 1 息を吐きながら、お尻、肛門、下腹部の順に引き締める。
- 2 背中を丸め、首から腰にかけて、背骨の両側を走行している筋肉を十分に伸ばし、骨盤を前上方に向かって傾ける。
- 3 息を吸って息を吐きながら、お尻、肛門、下腹部からでん部に向かって緊張をゆるめて背中を伸ばす。

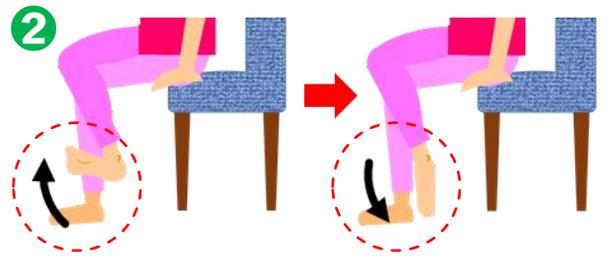
6 足の運動

目安 1日数回 1回2~3分

効果 むくみや足のつり予防になります



- 1 イスに座り、足の裏を床から離さずつま先だけ上向きにぞらす。
- 2 一呼吸してからもとに戻す。



- 1 右足首を上下に動かす。つま先が下を向いたとき、膝頭とつま先が一直線になるように十分に伸ばす。
- 2 足を組み換え、同様に行う。

定期的な妊婦健診を受け、穏やかな出産を迎えましょう♪

お問合せ

所沢市 こども家庭センター
●妊娠・出産担当

TEL

04-2991-1820

受付時間

平日 8:30 ~ 17:15