

# 妊婦体操

妊婦体操とは…妊娠中は不自然な姿勢になりやすいので、体操により、肩こりや腰痛などを解消します。ストレスの発散、体重増加防止、また産道をやわらかくして安産の体をつくるという目的もあります。妊娠初期は軽い体操から始めてください。体操は、ゆっくりと3回位行います。無理をせず、お腹に負担を感じたらすぐ休みましょう。

## ● 基本姿勢(腰に負担のかからない姿勢を覚えましょう)

そり身になりやすい妊娠中の姿勢を正しましょう。柱や壁を使って、ふくらはぎ、お尻、背中、後頭部がつくように立ちます。腰がそりすぎないように、ウエストと壁のすきまを少なくします。

良い姿勢



悪い姿勢

## ● 腹式呼吸(陣痛の痛みを逃します)

手は下腹におきます。まず口から息を吐き、肩の力を抜きます。鼻から息を吸いながらおなかをふくらませ、ふくらみきったら徐々に口から息を吐きながらおなかをへこませます。吐く息に合わせて痛いところをマッサージしたり、指圧すると痛みを和らげることができます。



## ● 足の体操(足の血行を促し、むくみや足のつり、静脈瘤の予防になります)

かかとを床にぴったりつけたまま、足指だけ上下に動かします。むくみや疲れに効果的です。次に足を組んで、上になった足のつま先を上げ、ひと呼吸おいて下げます。



## ● あぐらの体操(産道の周りを柔軟にします)

両手をひざ頭にのせ、上体を前に倒し、息をはきながら両ひざを静かに押し開きます。上体を起こし、息を吸いながらひざをもとに戻し、繰り返します。



## ● 腰の体操①(骨盤周囲を柔軟にします 腰痛の予防にも効果があります)

ひざをつけたまま、左にゆっくりと倒します。(45度くらい) そのままの姿勢で5つ数えます。もとの姿勢にゆっくり戻り、今度は右に倒します。



## ● 腰の体操②(腰痛予防だけではなくお産に大切な腹筋の運動になります)

四つばいで、お腹を引き締めながら背中を丸めます。息を吐きながらゆっくり元に戻し顔を上げます。



## ● シムスの体位(夜寝る時や昼間休む時など、この姿勢で休むと身体が楽です)

横向きに寝て、上になった足を床につけます。お腹の重荷を床に預けます。陣痛が始まった場合、痛みの波がおさまったらこの体勢で休むと楽になります。

