

妊婦体操

肩こり・腰痛解消や、ストレスの発散、体重増加の防止、また産道をやわらかくすることで安産の体をつくるなど、様々な効果があります。

ポイント

- ① 妊娠初期は軽い体操から始めましょう
- ② 体操は、ゆっくりと3回位行いましょう
- ③ 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）

反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。
腰が反りすぎないように、ウエストとの壁のすきまを少なくします。



○良い



×悪い

★あぐらのポーズ（産道の周りを柔軟に）

両手をひざ頭にのせ、上半身を前に倒し、息をはきながら
両ひざを静かに押し開きます。上半身を起こし、息を吸い
ながらひざを元に戻します。



★腰の体操（骨盤周囲を柔軟にします。腰痛の予防にも効果あり！）

ひざをつけたまま、右にゆっくり 45 度くらい倒します。
そのままの姿勢で5つ数えます。
元の姿勢にゆっくり戻り、今度は左に倒します。



★ネコのポーズ（腰痛予防＋お産に大切な腹筋の運動にもなる！）

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（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姿勢で休むと楽になります。

