



日本マタニティフィットネス協会
認定インストラクター

竹本 洋子

妊娠中の心と体を整えよう

～マタニティストレッチ～

本格的な夏が始まり、暑い日々が続きますが、ご体調はいかがですか？

私は福田病院内にありますメディカルフィットネスクラブ、コアラウェルネスでマタニティピクスやマタニティアクアのレッスンを担当しております。

毎日多くの妊婦さんにご参加いただき、体重コントロールやマイナートラブル緩和など日々の健康管理にお役立ていただいております。

そこで今回はこのジャーナルをお読みいただいている皆様にも、体を動かすことの心地よさを味わっていただきたいと思い、気軽に行えるマタニティストレッチをご紹介します。ぜひ、行ってみてください。

実施するにあたっての確認事項

- 妊娠16週以降で妊娠経過に問題がない。
- お腹が張ったり体調がすぐれないときはお休みしましょう。
- 仰向けで気分が悪くなったり、痛みが出る場合は無理をせずお休みしましょう。

効果

- ・腰背痛や肩こり、便秘、むくみなどのマイナートラブル緩和
- ・血圧コントロール
- ・柔軟性向上
- ・心身のリフレッシュ
- ・産後の乳汁分泌促進 など

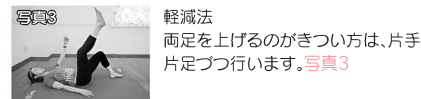
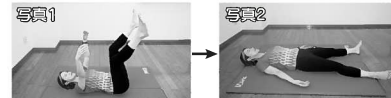
ポイント

- ・普段よりもゆったりとした深い呼吸を心がけましょう。
- ・体が心地よいと感じる程度に行いましょう。

実践してみましょう。

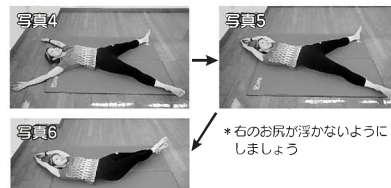
①足のつり、手足のむくみ、しびれ緩和

- 1、仰向けになり、両手両足を上にあげます。写真1
- 2、腕と足の緊張を緩めるよう、約10秒間揺らしましょう。
- 3、ゆっくりと手足を床に下ろし、血液が手足の末端まで流れるのを感じましょう。写真2



②肋骨下端部痛緩和

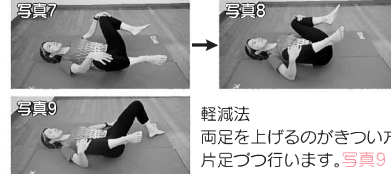
- 1、両手をV字に広げ足は肩幅より広めに開きます。写真4
右手を左手に合わせ、上体を左に傾けます。写真5
- 2、右の足首を、左の足首にかけ内ももを合わせ体側を伸ばします。写真6 2、3呼吸行います。
- 3、反対側も同様に行います。



*右のお尻が浮かないようにしましょう

③下肢の血行促進

- 1、両膝を立てます。片足づつ床から離し両手を膝辺りに添え、お腹に当たらないよう外側に開きます。膝から下は力を抜きましょう。写真7
- 2、吐く呼吸と共に両膝を肩の方に引き寄せ、股関節周りが心地よく伸びているのを感じながら2、3呼吸行います。写真8



*恥骨結合部に痛みのある場合は無理に開かないようにしましょう

④腰背痛緩和

- 1、両膝を立てます。足は腰幅に開き、両手は肩の高さに伸ばします。
- 2、両膝を左側に倒し腰が心地よく伸びているのを感じながら2、3呼吸行います。写真10
- 3、反対側も同様に行います。



⑤肩こり、頭痛緩和

- 1、右側を下に横向きになり、膝と股関節を直角に曲げ、内腿をしっかり合わせます。両腕を合わせ合掌し肘を直角に曲げます。写真11
- 2、息を吐きながら左手を上にあげ、肘を左側の床に近づけ、上半身をねじります。目線も左手の方へ向け、胸が心地よく伸びているのを感じながら2、3呼吸行います。写真12
- 3、反対側も同様に行います。



⑥リラックス

- 1、左側を下に横向きなりましょう。
- 2、手をやさしくお腹に当て、お腹の赤ちゃんをイメージしながら、ゆったりと深い呼吸を行います。写真13



実際に動いてみていかがでしたか？

特に夜寝る前に行うことで、より一層リラックスを味わうことができ、心地よい眠りにもつながります。是非、習慣的に行ってみてください。

コアラウェルネスでは4つのマタニティスポーツを行っております。

本格的に体を動かしたい方や、お友達づくりをしたい方

ぜひコアラウェルネスをご利用ください。充実したマタニティライフをお過ごしいただけると幸いです。

詳しくは福田病院ホームページ、またはコアラウェルネスへお問い合わせください。



マタニティアクア



マタニティピクス

問い合わせ

コアラウェルネス
096-322-9279

平日 9:30～16:00

土曜日 9:30～13:00

休日 日・祝日