

# 妊婦体操

## (1) 目的

- ① 出産のときに使う筋肉を鍛え、関節を軟らかくする→安産へと導きます。
- ② 腰痛・便秘など、妊娠中の不快症状を軽くします。
- ③ 気分転換になります。

## (2) 始める時期

妊娠 16 週頃から始めましょう。

## (3) 注意すること

- ④ 排尿をすませておきましょう。
- ⑤ 腹帯をはずし、ゆったりした服装で行いましょう。
- ⑥ 空腹時と食後 1 時間は避けましょう。
- ⑦ 日常生活の中に取り入れながら、毎日続けましょう。
- ⑧ 気分のすぐれない時は休みましょう。
- ⑨ お腹の張りや出血など異常があるとき、また安静にするように言われているときは休みましょう。
- ⑩ 体操の途中でお腹が張ってきたときはすぐ中止して、横になって休みましょう。

## (4) 方法

### 足の運動



### 効果

足の血行をよくします。  
むくみや足のつり、静脈瘤の予防になります。

### 方法

- ① あお向け姿勢で両膝を立て、片足を伸ばして高く上げます。
- ② そのままの姿勢で足首を数回、曲げたり伸ばしたりします。
- ③ 膝を曲げて足をゆっくりおろします。

### 猫のポーズ



#### 効果

背骨と骨盤を支える筋肉を鍛えます。  
骨盤の血流を促進し、腰痛予防にもなります。

#### 方法

- ①四つんばいになり手と足を腰幅に開きます。息を吸いながら背中を丸め、頭は下げておへそを見るようにします。
- ②息を吐きながら頭を上げ、背中をぐっと反らせます。

### あぐらの運動



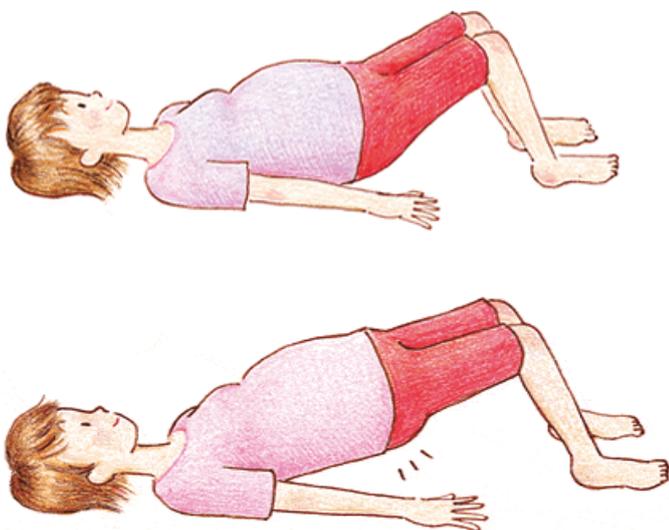
#### 効果

股の関節を緩め、骨盤底の筋肉を伸ばし、お産の時赤ちゃんの通る道（産道）を広がりやすくします。

#### 方法

- ①あぐらを組み背筋を伸ばし、手を下腹におきます。まず肩の力を抜きながら口から息を吐き、鼻から息を吸いながらおなかをふくらませます。
- ②両手を軽く膝頭にのせて、静かに上体を前に倒し、息を吐きながら下に押し開きます。  
ひと呼吸して手の力を緩めます。

### すべり台のポーズ



#### 効果

大臀筋や骨盤底筋をひきしめ、失禁予防の効果があります。

#### 方法

- ①あお向けに寝て、両膝を曲げて腰幅に開きます。その際、両手は手のひらを下にして両膝におきます。
- ②息を吐きながら腰をあげ、そのままの姿勢で腹式呼吸をしながら5つ数えます。息を吐きながらゆっくり腰をおろします。