



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！  
新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。  
今回は「妊婦体操（腹式呼吸）」についてお伝えします。

## 「知って得する」まめ知識①

妊婦体操（腹式呼吸）について

妊娠中のママの「こころとからだ」の健康のために適度な運動は大切です。

妊婦体操は手軽に行える運動なので、スキマ時間や気分転換に取り組んでみてください。骨盤や股関節を動かし筋肉をほぐすことでスムーズなお産に向けた準備にもなります。

### ●主な効果

- ・腰痛、肩こり、背中の中の痛みの緩和
- ・骨盤のゆがみの緩和
- ・下肢の浮腫の緩和
- ・便秘や尿漏れの緩和
- ・冷えの緩和
- ・リラックス効果
- ・・・・など



### ●開始時期

妊娠すると運動不足や体重のコントロールなどが気になります。運動を始めるには妊娠中期がベストです。

中期になれば安定期に入り、初期の流産のリスクも減り、妊娠によるつわりや身体の倦怠感も落ち着いてくるころです。

まずは**妊婦体操をしてもよいか健診時に医師に相談していただく**ください。

また印南町での「**はつらつママ教室**」において、理学療法士による骨盤ケアの講座を開いています。はがきでの通知や「広報いなみ」などでお知らせしていますので、ぜひご参加ください。

### ●内容

詳しい内容や方法は動画サイトにもたくさん載っていますので、そちらを検索してご自分の生活スタイルや身体活動に合ったものを選んでください。

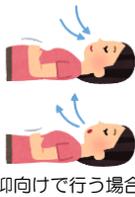
どの妊婦体操においてもポイントとなるのは、「腹式呼吸で行う」ということです。「いきなり体操はちょっと・・・」という方も、まずは**腹式呼吸をしてみませんか？**

腹式呼吸による深い呼吸は自律神経のバランスを整え、ストレスを軽減する効果があります。また、血行をよくして代謝も上がります。

また、出産時にも活用できるので早い時期から身に付けておくこともポイントです。

### ●腹式呼吸法

- ① 仰向けに寝て全身の力を抜く
- ② お腹に空気をためるイメージで口を閉じ、鼻から深く息を吸う
- ③ お腹の空気を抜くように口から息を吐く



仰向けで行う場合



座って行う場合

### 【ポイント】

腹式呼吸にイメージトレーニングを加えてみましょう。

息を吸うときにはさわやかなイメージを、吐く時にはイライラの原因や不安といったものを身体から放出するようなイメージを持ってみましょう。

こうすることでさらに効果が高まると言われています。

妊婦体操には股関節、背筋、骨盤など、様々なアプローチの部位があります。

今回は導入としての腹式呼吸についてお伝えしました。

妊娠から出産にかけて行うのはもちろん、妊娠が終了してからも、とても有用なものです。

この時期から習慣化させ、産後の疲労やイライラの解消にも活用してみてくださいはいかがでしょうか？



～みなさんへ～

本編でも少し紹介しましたが、印南町での「はつらつママ教室」についてご紹介します。

### ●開催頻度

月1回（時期は都度をはがき・広報誌で周知）毎月1つのテーマをもとに妊産婦さんが交流できる教室を開いています。



### ●テーマ

- ① 妊娠中の栄養・離乳食について
- ② 妊娠中の過ごし方・骨盤ケア  
ストレッチネックと巻き肩改善ケア
- ③ 子どもの事故予防  
親子の手作りおもちゃ・うたあそび
- ④ ベビーマッサージ・むくみのケア

