



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！  
今回は「妊婦体操（関節ストレッチ）」についてお伝えします。

## 「知って得する」まめ知識

妊婦体操（関節ストレッチ）について

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下さい。前回テーマから引き続き今回は関節のストレッチをご紹介します。

### ●主な効果

- ・ 関節の可動性の改善
- ・ 血流促進
- ・ 冷えの緩和
- ・ リラックス効果
- ・ など

### ●おすすめの時期

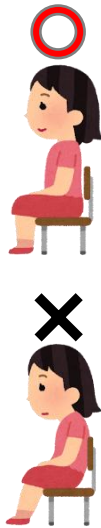
激しい運動は避けられた方が良い「妊娠初期」や「妊娠後期」に、お風呂の後の身体が温まった時や、テレビを見ながらなど、スキマ時間に行うのがおすすめです！

上のお子さんがいる家庭では、お子さんとの触れ合いやベビーマッサージと合わせて取り組んでみるのはいかがでしょうか？

3月実施予定の**はつづつママ教室**では理学療法士さんによるベビーマッサージの講座を開催予定です。  
気になる方はぜひご参加ください。

### ●関節ストレッチ（足首編）

足首は骨盤と深い関係があり、足首を回すことで、骨盤の可動性の改善が期待され、全身の血流もよくなります。



- ① 足首をほぐす（椅子に座って足首を片方ずつ上下させる）
- ② 足を組んで上にある方の足のつま先を上に向け、腹式呼吸を1回行い、下におろす
- ③ 反対の足も同様に行う

\* 左右数回ずつ繰り返す

### ●関節ストレッチ（股関節編）

股関節の周りにはリンパや大きな血管が通っているため、日頃のストレッチで全身のめぐりをよくしましょう。

股関節が硬いと、冷え症につながり、浮腫を引き起こします。また、スムーズなお産のためにも、ぜひ取り入れてほしいストレッチです。



- ① 床の上であぐらを組んで背筋を伸ばす
- ② ひざの上に手を置き、腹式呼吸で息を吐きながら上体を前に軽く倒す  
（★ポイント・背中が伸ばしたまま）
- ③ 上体を倒したまま一呼吸置き、息を吸いながら上体を戻す

\* ゆっくりと数回繰り返す

妊婦体操として前回の腹式呼吸に続いて、関節ストレッチをご紹介します。

それぞれ、ご自身に合った回数や強度で行ってください。

妊娠期から体操習慣をつけ、産後の疲労やイライラの解消にも活用してみたいかかでしょうか？



みなさんへ

印南町での**はつづつママ教室**についてご紹介いたします。

### ●開催頻度

月1回（時期は都度ながき・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。

【3月6日】

ベビーマッサージ  
（赤ちゃん人形抱っこ体験）  
むくみのケア



ぜひご参加ください。

出産応援給付金（5万円）が始まります。  
別途お送りしている申請書に記入し、  
3月1日までに返送ください。