

6. 妊婦体操

1) 体操の目的と注意事項

(1) 体操の目的

お産を楽しむには、妊娠しても適度な運動が必要です。

腹部の圧迫によるうっ血の症状や、腹筋が使いにくくなることから腰痛等が生じることが少なくありません。それらの症状を緩和・抑制し、妊娠期間中から、出産、育児期間も含め、快適に過ごせるために体操が必要です。

始めは、足の運動などの軽い体操から行い、徐々に増やしていきます。また、ご自身の身体の状態を確認しながら、無理せず頑張らず、ゆったりリラックスしながら行うことが大切です。

(2) 体操を始める前の注意

- ① 妊娠 19 週頃までは足の運動など軽いものから始め、徐々に増やしていく。
- ② 流産の兆候などがある場合には中止し、医師に相談する。
- ③ お腹の張りや不調を感じたら中断する。体操に不安を感じるのであれば、医師に相談する。
- ④ 体操の前に排尿、排便を済ませておく。
- ⑤ 腹帯をはずし、リラックスしながら行う。
- ⑥ ママがリラックスできる音楽を聞きながら、体操をするのもよい。
- ⑦ 無理をせず頑張らず、呼吸が穏やかにできる状態で、体操を行う。

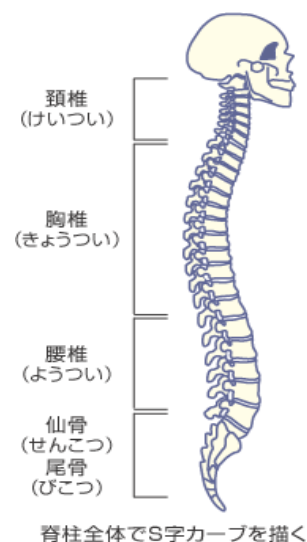
(3) 姿勢と痛みの関係について

① からだの構造

人間の背骨は椎骨（ついこつ）と呼ばれる多くの骨で構成されており、自然な S 字カーブを描いています。

おなかが大きくなると、おなかを突き出すことで、背骨に負担がかかり骨の並びが崩れるため、神経が圧迫され、神経の伝達がうまくいかなくなってしまいます。

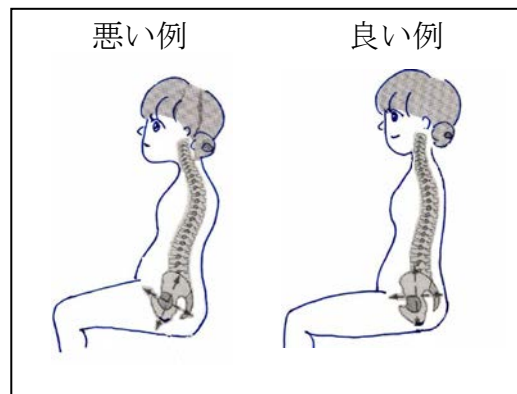
その結果、内臓の動きの低下や、筋肉の動きなどの活動も弱くなりやすいのです。



② 姿勢を整える

日常生活の中の無意識の姿勢の悪さにより、身体に負担がかかり、その結果、痛みや違和感といった症状が出現します。

身体の不調となる原因を見極め、姿勢や身体の使い方を改善しましょう。



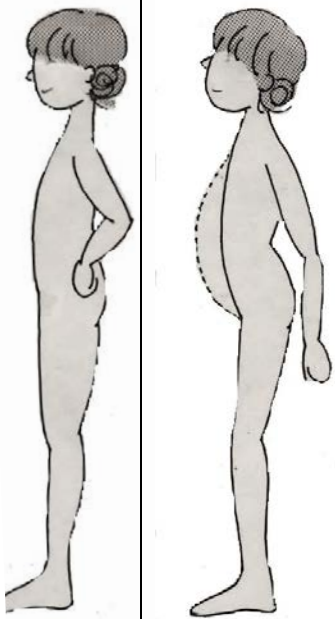
(4) 良い姿勢をとるには

① 軽くあごを引き、肩の力を抜き、背筋・膝を伸ばす。

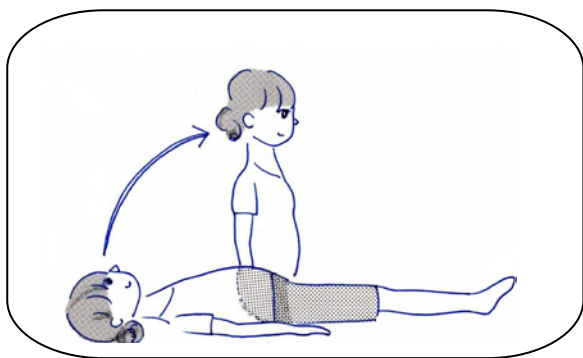
② 下腹部に力を入れ、肛門をしめるように力を入れる。

(4) 妊婦の身体的変化により起こりやすい症状と対応例

下記に一例を取り上げますが、痛み等の起因は多様にあります。気になる症状等は、主治医に相談することが大切です。

正しい姿勢	起こりうる変化	症 状	対処方法
		肩こり	首の後等の筋肉を伸ばす⇒ 首、肩の運動 P27(2)
		腰 痛	背中、腰の筋肉を伸ばす⇒ 背中、腰の運動 P28(3)
			姿勢の改善、殿筋の強化⇒ 背中、腰の運動 P28(3)
			殿筋の強化⇒ 腰上げ (産後の体操参照)
			脚の後側の強化⇒ 腰上げ (産後の体操参照)
		膝 痛	大腿四頭筋の強化⇒ 脚の屈伸運動 (産後の体操参照)
		尿漏れ	骨盤底筋群の強化⇒ 骨盤を傾ける P28(4) キャットストレッチ P29(5)
		こむら返り	アキレス腱のストレッチ P28(4)

腰に負担をかけないように、「寝る一起き上がる」をしましょう



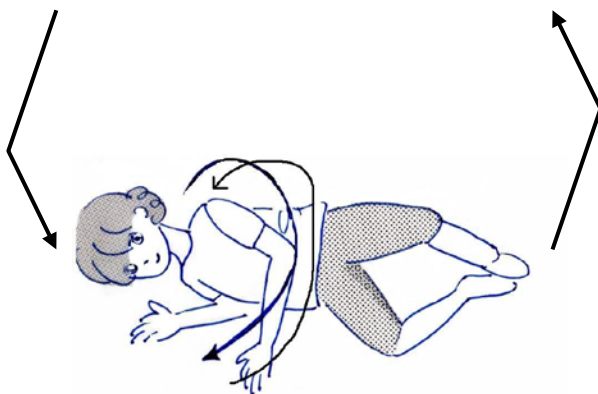
左のように反動で起き上がる人が多いのですが腰に負担がかかります。

下のような動作で、腰への負担がかからないようにしましょう。

但し、痛みや違和感がある場合は、主治医に相談しましょう。



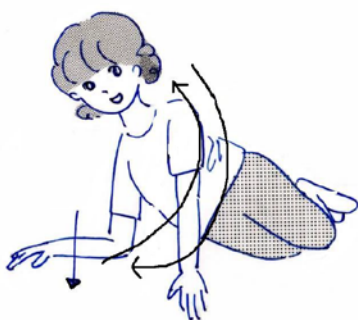
横にからだを向け、
膝を軽く曲げる。



肩が床面についたら、
もう一方の肩、
または腰をまわし、
あおむけになる。

※ いつも同じ側に
からだを回さないように

床に近い側の肘をつき、
もう一方の手で、からだを
支える。



あごをひき、
片方の肘をつき、
もう一方の手でからだを
支える。

※ 呼吸を止めない

腕の力を使い、
起き上がる。



2) 妊婦体操

(1) 足の運動

① 足指の運動

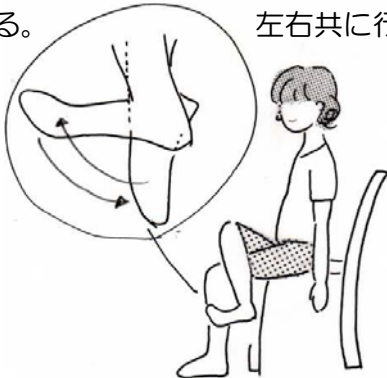
両足を床につけたまま、足指だけを上にそらす（足の裏は床につけたまま）。一呼吸したら、戻す。



② 足首の運動（すねとふくらはぎの運動）

脚を組み腰掛ける。

つま先を上を持ち上げる。次に、つま先を下げる。左右共に行う。

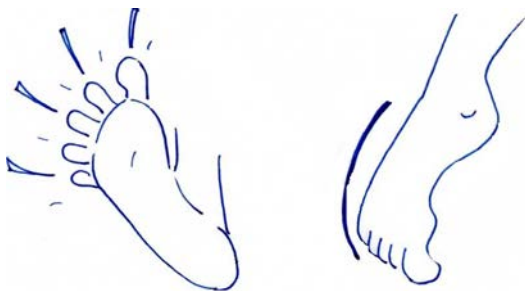


③ 土踏まずのアーチを作る運動

膝を軽く伸ばして座る。

つま先を持ち上げながら、指を開く。

次に、つま先を下げ、指を閉じ曲げる。

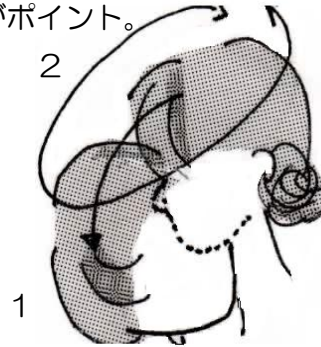


(2) 首、肩の運動

① 首曲げ・首回し

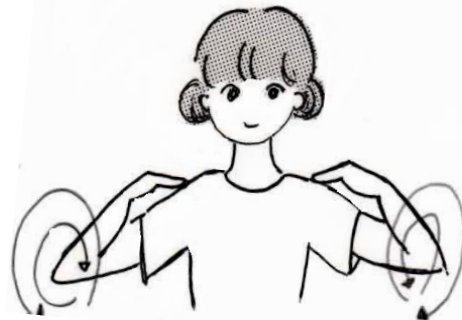
1. 頭をまっすぐに立ててから、あごを引く。

2. 頭頂部で大きな円を描くように頭を回す。前方で大きな円を描くことがポイント。



② 肩回し

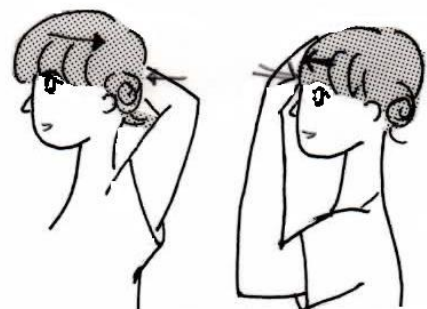
指先を肩につけ、肘を後ろから前に回す。数度ゆっくり行ってから、反対回しも行う。



③ 首の筋肉運動

指を組んで後頭部にあて、頭と手で押し合う。

次に手のひらを額にあて、額と手で押し合う。



(3) 背中、腰の運動

① 背中運動1（背筋のストレッチ）

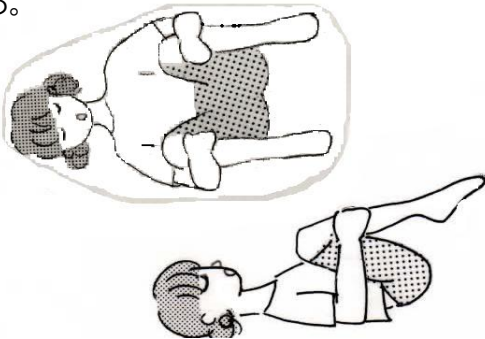
あぐらで顎を引き、後ろの首筋を伸ばす。
そのまま、背中を丸め、背中全体を伸ばす。



② 背中運動2（背筋のストレッチ）

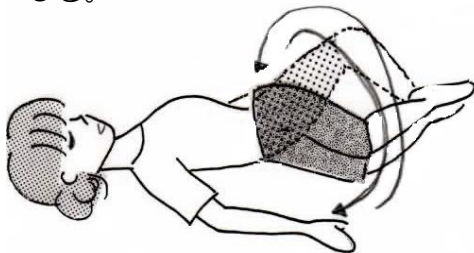
あおむけになり、両膝を胸の外側に引き寄せる。

注：太腿でお腹を圧迫しないように、腹部の大きさに合わせて、膝の開きを調整する。



③ 体を回旋

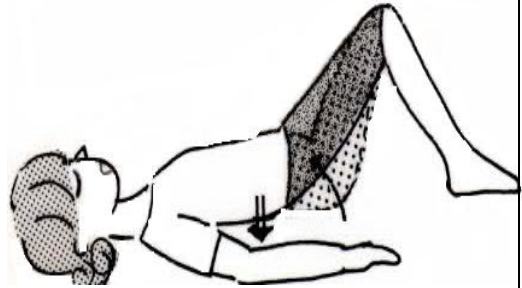
あおむけで、膝を立てる。
両膝を右(左)にゆっくり倒す。この際、左(右)肩が床から離れないようにし、腰をねじる。



(4) 骨盤、脚の運動

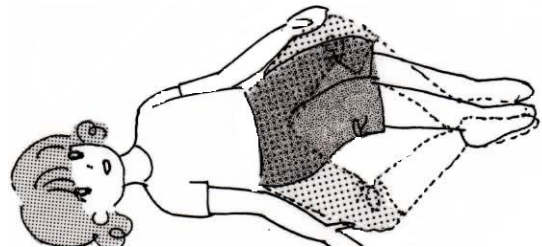
① 骨盤を傾ける

あおむけで、膝を立てる。
腰を床に押し付けながら、尾骨を斜め上方に向ける様



② 股関節の開きを広げる

あおむけで、膝を立てる。
片膝を外側にそっと倒す。
もう一方の膝を倒す、両方の膝を倒す。



③ アキレス腱の伸ばし

イスに腰掛ける。
右(左)膝を軽く伸ばし、つま先を自分の顔に向ける。つま先や膝が、内・外側に向かないように注意する。



(5) キャットストレッチ

一般的に、妊婦体操やヨガ等で行われる体操ですが、腰に負担がかかることがあるので、腰に不安がある人は③の動きは避け、①、②の動きを、ゆっくり、交互に行うとよいでしょう。

腰に不安がなければ…①、②、③、①…とゆっくりと繰り返しましょう。

① 手は肩幅に開く。指先は前方に広げて、肩の下に手首があるようにし、手をつく。

膝は腰幅に開く。膝を90度くらいに曲げ、膝をつく。

頭とお尻にかけて、まっすぐにする。

※腹部が大きくなるにつれ、おなかが下がりやすいので注意しましょう

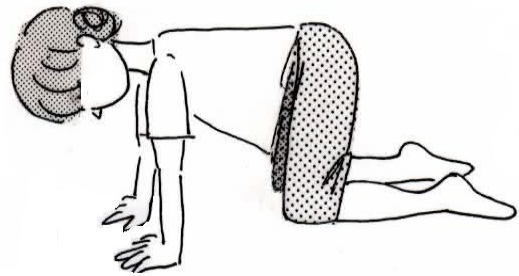
② あごを引き、背中を丸める。このとき、手は床に押しつけ、肩甲骨間を開き、背中・腰の筋肉を伸ばす。また、肛門を引き締める。

③ あごを突き上げ、腰をそらせる。肛門を緩める。

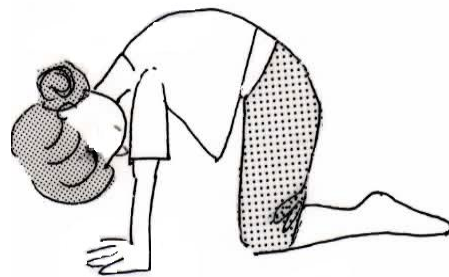
※床に手を押し付ける力を抜くと、腰に負担がかかりやすいので注意しましょう。

※ 子宮の下に横たわる骨盤底筋群は、妊娠、出産によって引き伸ばされています。そのため、くしゃみ等で尿漏れをおこす人が少なくありません。この、キャットストレッチを行う際に、肛門を引き締める、緩めることで、骨盤底筋群を鍛えましょう。

① 背中をまっすぐに伸ばす



② 背中を丸める
手を床に押し付ける



③ ※腰痛のある人は避けてください

