

心とからだを整える、からだ作りの習慣

「人は習慣によってつくられる」と多くの先人たちが言葉を残しています。妊娠中のからだ作りは、安産そして産後の育児やその後の女性の人生にとっても大切な時間です。日々実践しやすいエクササイズでからだ作りを始めてみましょう。できれば毎日数分から、または2～3日に1回でも構いません。何か1つ、からだ作りのために習慣にしてみることをおすすめします。当センターでは、お産に向けたしなやかで強いからだ作りを皆様に提案します。

からだ作りの基本その1：姿勢

腹圧がかかる姿勢、トイレでのいきみなどの日常生活習慣や、妊娠・出産の過程は、ペリネ（骨盤底筋群）にダメージを与えます。ペリネとは、子宮・膀胱・尿道など女性の大切な臓器を支える筋肉や靭帯のことです。肩こり・腰痛・尿漏れなどのマイナートラブルの症状は、ペリネへのダメージのサインですので、早めの対処が必要です。



図1：ペリネ（骨盤底筋群）

表1 ペリネ（骨盤底筋群）のセルフチェックをしてみましょう！

- トイレが近くなった
- くしゃみや咳をすると尿漏れすることがある
- 便秘がある
- 痔がある
- 腰痛がある
- 子宮や膀胱がなんとなく下がった感じがする
- 産後、下腹部だけポッコリ出ている
- 腰痛がある

背骨を伸ばす姿勢は、ペリネや腹筋へのダメージを防ぐことができます

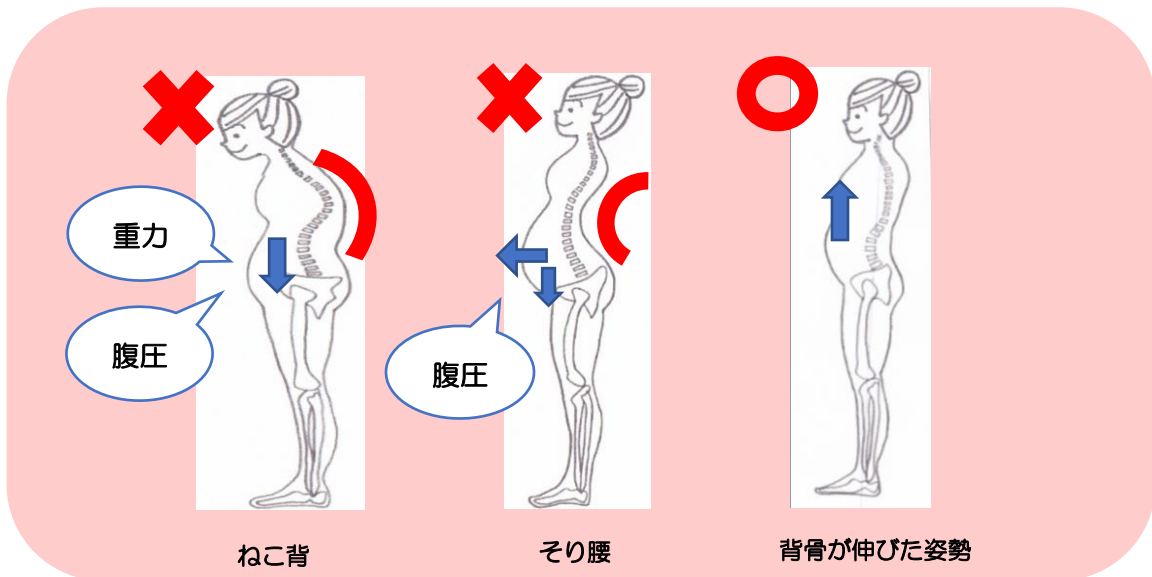


図2：姿勢の種類

1) 姿勢とペリネと重力の関係

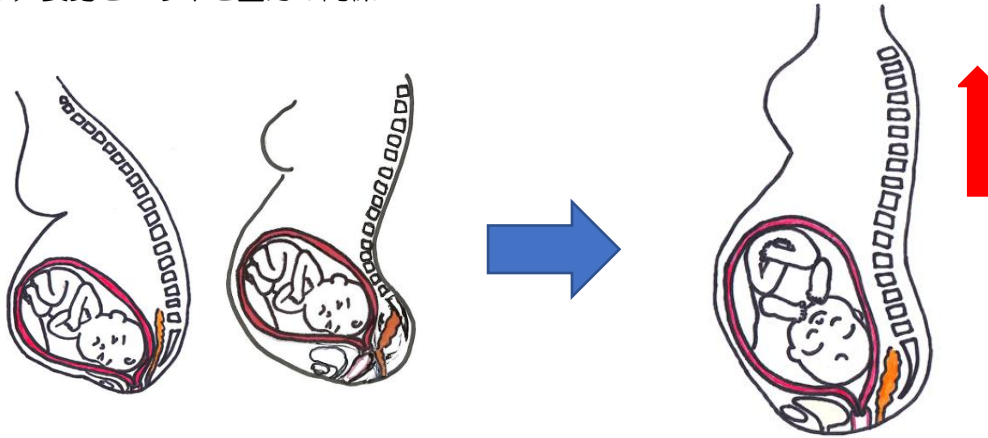


図3：妊娠中の姿勢と子宮軸の関係

姿勢が悪いと・・・前方や後方に大きな重力がかかり、ペリネにダメージがかかります。マイナートラブルの症状改善のためには姿勢を整えることが重要です。背骨が伸びた姿勢は、女性のからだに本来持っている機能を活性化させる効果があるといわれていることから、安産のためにも妊娠中から正しい姿勢で生活しましょう。

2) 正しい姿勢

正しい姿勢とは、重力に負けない姿勢です。姿勢にも個性があります。人間の背骨（脊柱）には生理的な湾曲があり、からだの特性以外にも、生活習慣、職業、スポーツ歴などの背景も影響します。ご自分の“真っ直ぐな姿勢”を見つけましょう。

- 頭上に向かって背骨を伸ばす
- 肩と骨盤、みぞおちと恥骨の距離を最大限に引き離す
- 肩の力を抜き、耳と肩の距離を遠ざける
- 軽く顎を引き、首を上に向かって引きのばす



写真1



写真2



写真3

正しい姿勢で過ごすために、骨盤ベルトをおすすめしています。

正しい姿勢の整え方の詳細は、妊娠からだケアクラス・安産クラスでご紹介しています！

からだ作りの基本その2：日常生活習慣

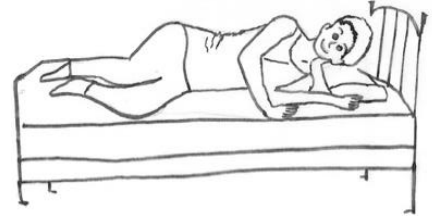


図4：腹圧のかかる動作

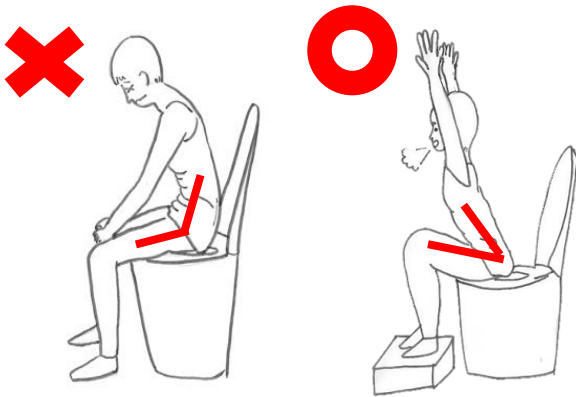
妊娠中や産後は、丸まった姿勢や息を止めていきむ姿勢は、ペリネに圧力がかかり、女性の体に大きなダメージを与えます。息を吐きながら、身体を動かすことを意識し、ペリネを守りましょう。

1) 起き上がるとき

仰向けから息を止めて起き上がることは、ペリネと腹筋群に圧力がかかり、身体の不調の原因となります。横向きになって、息を吐きながら起き上がるようにしましょう。



2) トイレのとき

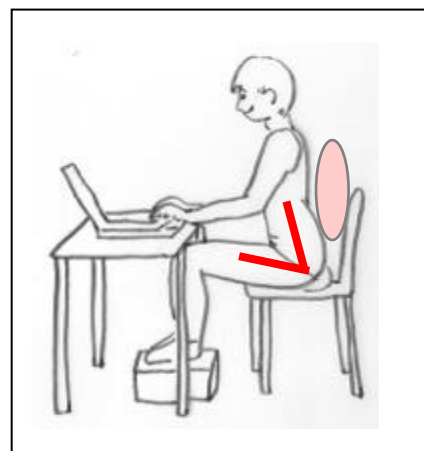


- 便意を逃さない
- 骨盤と太ももの角度が90度以内となるように足台を置く
- 便意を感じたら、背筋を伸ばして顎を引き、息を吐くことを意識する。
- 両手を上げたり、壁を押すなどで、スムーズに便だけを下げることができる

3) すわり方

妊婦さんは、生理的に筋力や靭帯が緩むことが明らかにされています。特に椅子に座る姿勢には注意が必要です。

- 足台をおく（骨盤と太ももの角度が90度以内）
- 浅めに椅子に座る
- リラックスする
- お尻の下にタオルを丸めて入れると骨盤が立ち姿勢が保ちやすい
- もたれかかる時には肩甲骨をクッションで支える



からだ作りの基本その3：エクササイズ

ルールはありませんが、できる限り日常生活の中に取り込める種類の運動を続けていくことが重要です。また妊娠経過や時期に応じ、身体に安全に必要なエクササイズメニューの実践を希望する方は、「妊娠からだケアクラス」「安産クラス」にご参加いただくこともおすすめです。

妊娠期から産後までできる当センターのおすすめのエクササイズメニューの一部を紹介します。

あぐら姿勢：正しい姿勢は筋力を活性化させます



×臓器が圧迫される

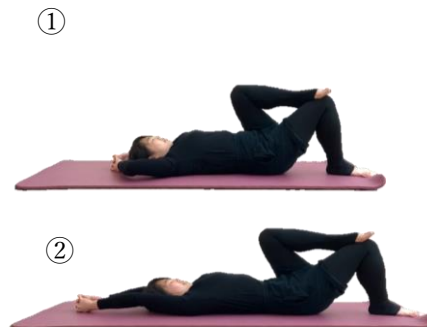


- 骨盤の高さより膝が高くなるように座る
- 坐骨の上に座るイメージで坐骨を立てる。折り畳んだタオルの上に座ると、骨盤を前傾立てた位置をキープできる
- 耳と肩が遠くに離れるように、肩の力を抜く
- 顎を軽く引き、上に向かって背骨を伸ばす

呼吸：おなかの動きを感じてみましょう。正しい姿勢で、息を吐くと腹筋群を鍛え、ペリネのダメージを予防します。

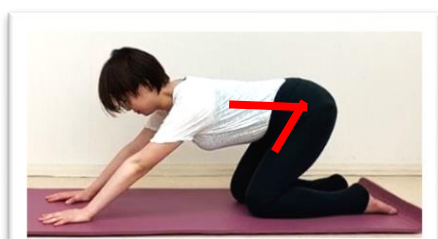


- ①手は頭の上。下から上に向かって息を吐く。息を吐きながら手を上に上げる。
- ②気持ちよく手を伸ばし、息を吐ききったら、身体のを抜いて自然に空気を取り込む。



- ①片足を反対側の膝に乗せると背骨が伸びる。手は頭の上。膝をしめて、息を吐く。
- ②息を吐きながら手を思いっきり伸ばすと腹筋群に効果的。息を吐ききったら、身体に空気を取り込む。

四つ這い：腕の筋力アップと背中中の筋肉と骨盤内の筋肉を動かすことができます



正しい四つ這いの姿勢



猫のポーズ

詳しくは、妊娠からだケアクラス・安産クラスでご紹介いたします！