



戌の日の安産祈願と腹帯、やってみよう骨盤ケア

妊娠したら丈夫な赤ちゃんが生まれることを願うのは誰もが思うことですね。そんな安産祈願をするのが「戌の日の腹帯」という儀式です

妊娠5か月に入った戌の日、お産が軽い犬にあやかって妊婦さんと赤ちゃんの無事を願い、安全祈願を行うようになったといわれています

岩田帯といわれるさらしをおなかにグルグルと巻きますが、現代のライフスタイルにはちょっと沿わないのが事実です。妊婦帯と呼ばれる装着しやすいものが販売されています

腹帯の効能としては、おなかを冷やさない。大きくなったおなかと胎児を保護することです。腰部の冷えはすべてのマイナートラブルを引き起こしますし、不安定になったおなかを支えてくれます。実は日本特有の風習なのですが、家族みんなで新しい家族を楽しみに待つ儀式を取り入れてみるのも良いですね



これとは別に最近注目されてきているのが骨盤ケアです

妊娠すると、出産に向けて骨盤が開いていくのですが、ただ開いていくのではなく、開いたり閉じたりを繰り返し、徐々に開いていきます。骨盤は、とても不安定な状態です。

5ヶ月を過ぎると、赤ちゃんがどんどん大きくなり、お母さんの身体には相当な負担がかかります。腰痛やむくみを訴える妊婦さんが多くなります。骨盤を支える筋肉が弱い人は、妊娠の後期にお腹が大きくなり重心が前側（前方）に比重がかかると、背中痛や股関節痛が出やすいです。また、恥骨が痛くなることもあります。

お母さんの骨盤が歪んでいれば赤ちゃんは居心地が悪く、赤ちゃんの発育に支障が出たり、逆子になったりします。そして、赤ちゃんの位置が悪いと、お母さんはますます体のバランスを崩してしまいます。赤ちゃんの順調な発育、安産、産後の体調の戻りに、妊娠中の骨盤矯正はとても大切です。

∴∴∴ 自分で出来る予防策 ∴∴∴

■横座りをしない！！

横座りは、骨盤を歪ませます。絶対にしないように！また、アヒル座り（ぺちゃんこ座り）も骨盤にはよくありません床に座るときは、座布団を2つ折にしてお尻を乗せてあぐらをかき姿勢がお勧めです。くれぐれも、骨盤をねじるような姿勢はしないように

■ハイハイのススメ

歩行では補えない筋肉運動であり、あまり使わない筋肉を適度に動かすことができます。特にお尻（臀部）や股関節周囲の筋肉の筋肉強化に最適です。ハイハイで、肩や股関節の前後の運動や脊柱（背骨）の連動運動をする事で肩こり・背中痛・腰痛・股関節痛の軽減になります。

多くの骨盤ケアグッズも発売されています。手にとって装着してみても良いですね