

たんぽぽ通信

No.25

産後には、妊娠や出産によって生じたお体の変化から腰痛や尿漏れ、便秘や痔といった不調を感じることも出てくると思います。また、妊娠によって伸びたお腹の戻りを心配されている方も多いと思います。不調が出てきた人もそうでない人も気軽にできる体操をご紹介します。



産褥・骨盤底筋群体操

- ・体操を行うことによって新陳代謝が高まり、血行が良くなります。
→肩こり、腰痛の軽減、母乳分泌の促進、痔の悪化予防等につながります
- ・産後には骨盤の周りの筋肉（骨盤底筋）が緩むことによって、尿漏れや痔が起こりやすくなります。予防には骨盤底筋群体操が効果的です。もちろん症状が出てしまっている方にも効果があります。
- ・無理をせず、ご自身の体調と相談しながら、回数等は調節してください。

まずは簡単に行える呼吸からはじめてみましょう！！

* 胸式呼吸

- ①仰向けに寝て両膝を立て、手を胸の上に乗せる
- ②深くゆっくり息を吸い込み、ゆっくりと吐き出すことで、胸が膨らむことを確認する

* 腹式呼吸

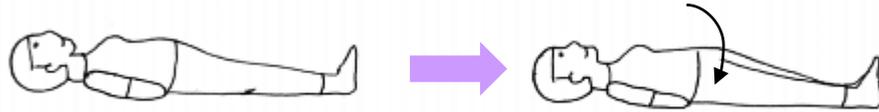
- ①仰向けに寝て、両膝を立てる
- ②両手をお腹の上に乗せて、深くゆっくりお腹が膨らむように息を吸い込み、ゆっくりと息を吐き出す

* 足の運動

- ①仰向けに寝て、両足を伸ばす
- ②両足のつま先を伸ばす、反らすを繰り返す
- ③同じ動きを、左右の足を互い違いに行う

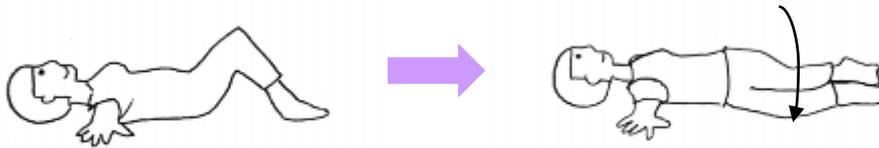
* 骨盤を傾ける運動

- ①仰向けに寝て、両足を伸ばす
- ②背中が床につけたまま、両手を腰に当て、腰を右にひねるようにして左側を引き上げる
- ③その状態で2秒間静止し、反対も同様にする



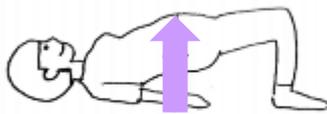
* 骨盤をねじる運動

- ①仰向けに横になり、両膝をたてる
- ②両手を広げ、体を支えながら、顔は上に向けたまま、膝をそろえてゆっくり右に倒す
- ③膝を戻し、左へ倒す
- ④交互に繰り返す



* お尻をあげる運動

- ①仰向けに寝て両膝をたて、お腹に力を入れ、腰をできるだけ高く持ちあげる
- ②肩、背中、お尻の順におろし、力を抜く



朝晩肌寒くなってきましたので、ご自愛いただき、

楽しい産後ライフを！！