



たんぽぽ通信

No. 29



秋を感じられる過ごしやすい季節となってきました。
秋といえば食欲の秋！コロナウイルス感染症拡大に伴って自宅で過ごす時間が
増え、ついおやつに手が伸びることも多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は妊娠後期、そして体重の増加に伴って起こりやすい腰痛を軽減
させるために自宅でできる体操や、日々の姿勢の注意点についてご紹介したい
と思います。

★妊娠中の腰痛の原因とは？

- ・子宮が大きくなることで重心が前の方に移動して起こる。
 - ・妊娠に伴うホルモンの影響によって骨盤を支える靭帯が緩むことで起こる。
- 以上の2つが考えられます。

★腰痛を軽減するためには

- ①正しい姿勢をとる。
- ②腰痛に効く体操を行なう。
- ③3cm 程度のかかとの低い靴を履く。
- ④座るときに背中にクッションを入れて楽な角度をつける。
- ⑤骨盤ベルトの使用
- ⑥腰を温める



★正しい姿勢について

重心は身体の中央

顎をひいて前を見る

胸を張って
おへそを引っ込める

お尻の穴を少ししめるイメージ





★腰のストレッチ（猫のポーズ）

妊娠し大きくなったお腹によって負担がかかっている腰の筋肉をゆっくりストレッチすることで筋肉を緩めて腰痛を軽減する効果があります。

〈方法〉

- ① 四つん這いの姿勢をとり、肩幅に手足を開く。
 - ② 息を吐きながら、背中を丸めて、おへそを見る。
（腰→胸→首の順で丸めていく）
 - ③ ゆっくりと深呼吸をする。
 - ④ 息を吸いながら、もとの四つん這いに戻る。
 - ⑤ 息を吐きながら、背を少し反らし、上を向く。
 - ⑥ 上を向いた状態でゆっくりと深呼吸をする。
 - ⑦ 息を吸いながら元の四つん這いに戻る。
- 上記を5回繰り返す。無理のない程度に行いましょう。

②



顎はひき、目線はへそに！

⑤



顎は上げ、目線は天井に！

腰痛の対策について紹介しましたが、姿勢は妊娠中のみなさんに参考にしていただきたいです。また、体操は妊娠後期に行っていたらと思います。切迫早産を指摘されている人は体操は37週を迎えてからにしてください。体操によってお腹が張ってきたり、痛みを伴う場合は中止してください。自分の体調と相談しながら行ないましょう！

