

妊婦さんにおすすめの体操

妊娠中は、様々な変化が体に起こりやすい時期です。

心も体も健やかな生活を送るために、体の調子を整え、気分転換となる体操を紹介します。

【目 的】 ① お産を楽にする

② 腰痛やむくみなどの妊娠中の体のトラブル予防、軽減

③ 妊娠期間～出産、育児期間を快適に過ごす体づくり

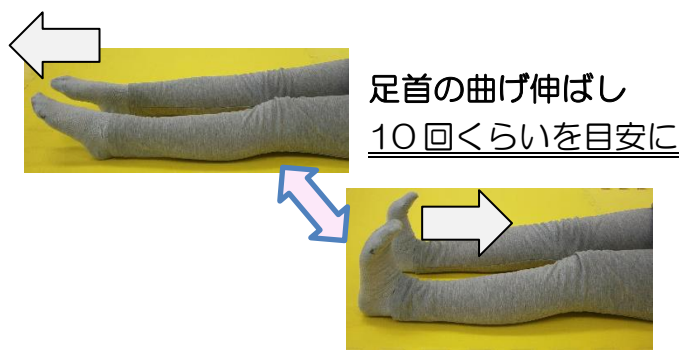
④ 精神的な安定、リラックス効果

【時 期】 主治医に相談し、医師からの注意等がなければ、妊娠16週頃から始めましょう。

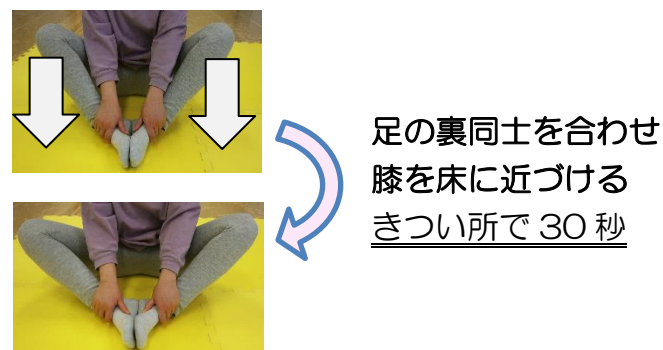
【注意事項】

- ・体操を始める際は、軽めの体操(☆)から始め、徐々に増やしましょう。
- ・体調を確認しながら、無理のない範囲で行いましょう。
- ・深呼吸を続けながら、呼吸は止めないように注意しましょう。
- ・お腹の張りや痛み、気分が悪くなるなどの症状が出た場合は中止しましょう。

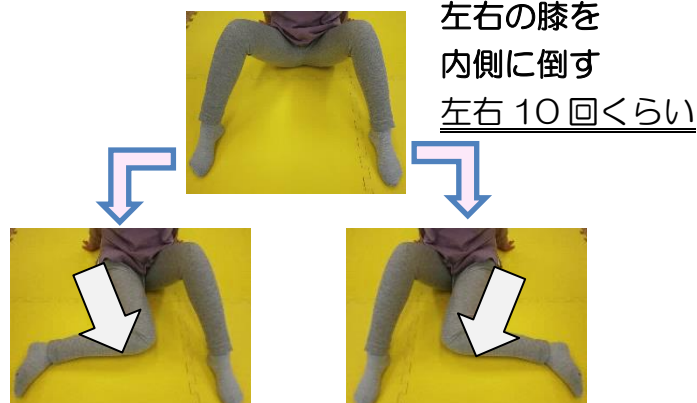
むくみ予防☆ ～ふくらはぎのストレッチ～



腰痛予防☆ ～股関節のストレッチ～



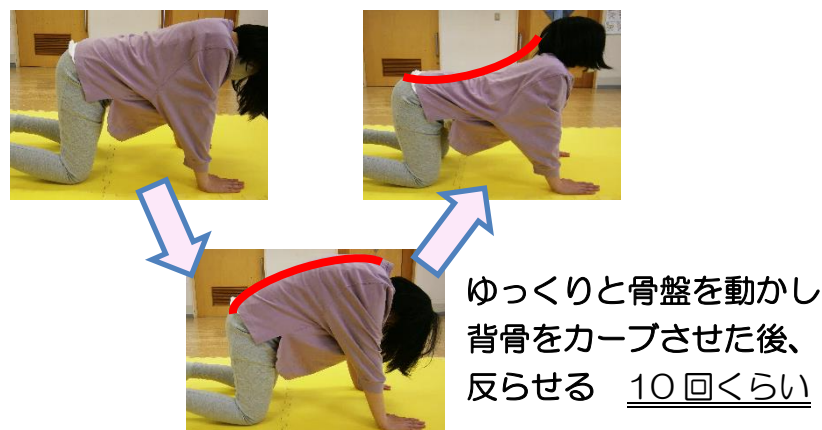
骨盤の安定① ～股関節・お尻ほぐし～



骨盤の安定② ～骨盤底を締める～



骨盤の安定③ ～背中ストレッチ～



☆その他のお勧め運動☆

有酸素運動

・ウォーキングや散歩

・マタニティスイミング

*どれも無理のない範囲で
行いましょう!!