

産婦さんの体重管理におすすめの体操

～赤ちゃんとおふれあいながらできる体操編～

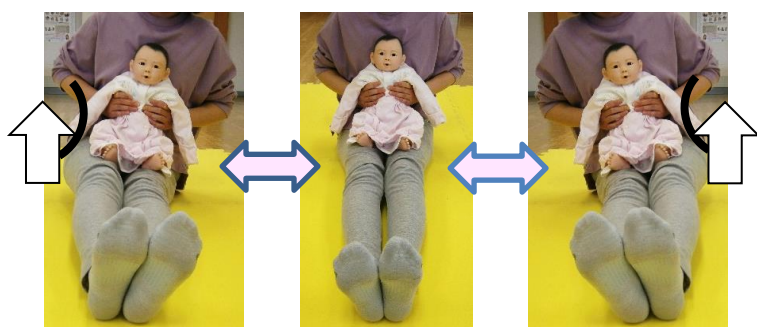
おすすめ体操①で体力・疲労が回復してから行う、産後の体重管理などに効果的な体操を紹介します。始めはゆっくり、回数を少なめにして、無理のない範囲で行いましょう。

- 【目 的】 ① 産後に増えた体重の管理
② 妊娠期間や産後に低下した筋力の回復

【時 期】 産後6ヶ月位から、体調をみながら生活に取り入れてみましょう。

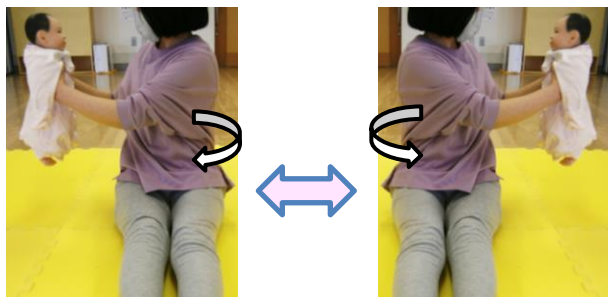
【注意事項】 授乳後1時間は控え、機嫌のいい時に行いましょう。
赤ちゃんに負担がかからないよう、動作はゆっくり行ってください。
首すわりがまだの場合は、しっかり首がすわってから行うようにしましょう。

①骨盤を動かし、脇腹の筋肉の強化



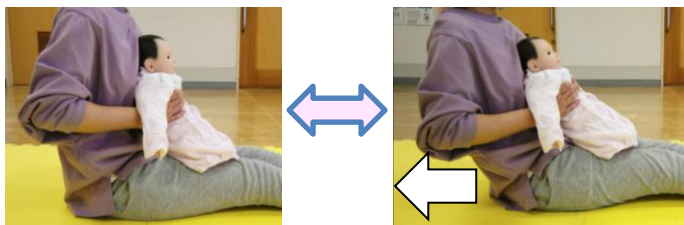
赤ちゃんを抱っこしながら脚を前に伸ばして座り、片方のお尻を持ち上げ脇腹を締める。
*お尻歩きをするような感覚で
左右5～10回

②ウエストの引き締め



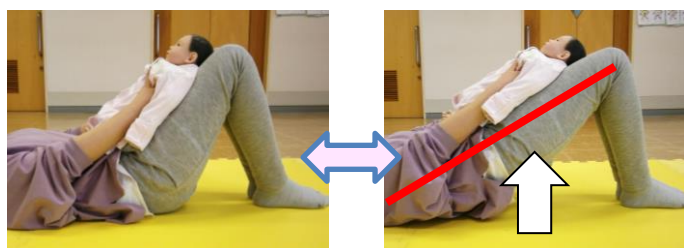
赤ちゃんに向かい合いながら、（ウエストからひねるように）上半身を左右にゆっくりひねる。
*雑巾を絞る感覚で
左右5～10回

③腹筋・背筋の強化



①の体勢で腹筋・背筋に力を入れ、上半身を後ろにゆっくり倒す・戻すを繰り返す。10回くらい

④お尻・太ももの裏の引き締め



膝を立て、お腹辺りに赤ちゃんを座らせ、お尻を持ち上げる。
*つま先を上げながら行くと、より効果的です。10回くらい