

# 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～



足首の曲げ伸ばし  
10回くらいを目安に

## 腰痛予防☆ ～股関節のストレッチ～



足の裏同士を合わせ  
左右の膝を床に近づ  
けていく  
きつい所で30秒

## 骨盤の安定① ～股関節・お尻ほぐし～



左右の膝を内側に  
倒す  
左右10回くらい

## 骨盤の安定② ～骨盤底を締める～



両足裏で床を押し  
ながらお尻を持ち  
上げる  
10回くらい

※肩から膝まで一直線  
になるくらい



## 骨盤の安定③ ～背中ストレッチ～



ゆっくりと骨盤を動かし  
背骨をカーブさせた後、  
反らせるを繰り返す  
10回くらい



## ☆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!!