

産婦さんの体力・疲労回復におすすめの体操

産後の適度な体操は、出産による筋肉のゆるみを戻し、体力の低下や疲労の回復につながります。心も体も健やかな生活を送るための体操を紹介します。

- 【目的】 ① 緩んだ腹筋や妊娠中に反り気味だった腰を元に戻す
② 体調を整える
③ お産で緩んだ骨盤底と骨盤を締める
④ リラックス効果

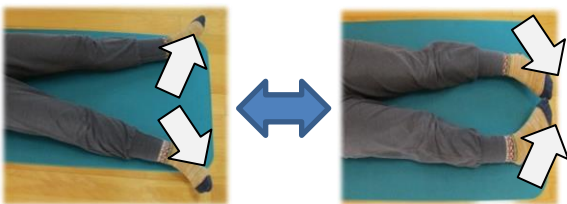
尿漏れ、頻尿改善のほか、
冷え性、むくみ、便秘の解消にも！

【時期】 産後1ヶ月程は安静にし、1ヶ月健診で問題がなければ体調に合わせて行いましょう。

産後6ヶ月～1年で産前の体調や体に戻すことが理想とされています。

☆ ①～⑤の体操を5分程度、1日1～2回育児の合間に行ってみましょう!!

①



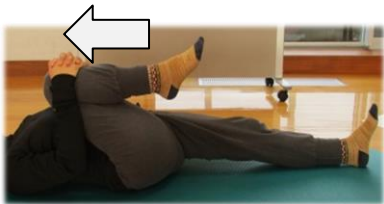
仰向けで寝て、肩幅に足を開き左右のつま先を外側・内側と動かし股関節を緩ませる。
*股関節から動かすイメージで10～30回くらい

②



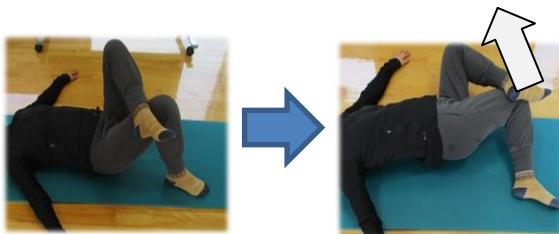
仰向けで寝て、膝を合わせて左右の外側に倒しお尻や腰まわりの筋肉を緩ませる。
*倒した逆の肩が床から離れないようにできる範囲で 左右10回くらい

③



仰向けで片方の膝を胸の方に引き寄せて、太ももの裏やお尻の筋肉を緩ませる。
左右30秒ずつ

④



膝を立てて、片方の膝に足をかけ横に倒し、お尻の中の方の筋肉を伸ばすことで、腰の安定をはかる。左右30秒ずつ

⑤



仰向けで片方の膝を曲げて、太ももの前や腹筋を伸ばす。
*仰向けが難しい場合は、体を横に向け足の甲を後ろで引き寄せてもよいです。
左右30秒ずつ

*上記の体操を行い体調を整えてから、本格的な体操を始めていきましょう!!