

育児期ママのエクササイズ

～いつまでも美しく、お子さまと一緒に楽しもう～

看護学科

山本英子

お産後の身体

妊娠・出産をきっかけに、女性は身体も心も人間関係も仕事のスタイルもすべて変化します。なかでも、身体の変化によって様々な不快な症状が現れています。今回は、身体の不快な症状を予防・軽減することはもちろんのこと、いつまでも美しさを保つためのエクササイズをご紹介します。

お産後の「身体の不快症状や変化」ベスト5

- ①腰痛、②肩こり、③身体全体のだるさ・疲れやすい
- ④体重が戻らない、⑤睡眠不足

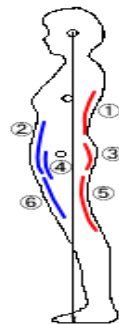
あなたはいくつ当てはまりましたか？
思い当たったら・・・運動で改善してみましょう！
お産後の身体の特徴に合わせたエクササイズで、
妊娠前よりも美しく元気な身体を目指しましょう！



こんな姿勢になっていませんか？

妊娠中は子宮の重みで腰が反った姿勢、お産後はおなかのゆるみや体力低下、育児動作により、腰を前に突出し背中を丸めた高齢者のような姿勢（疲労姿勢）になりがち…

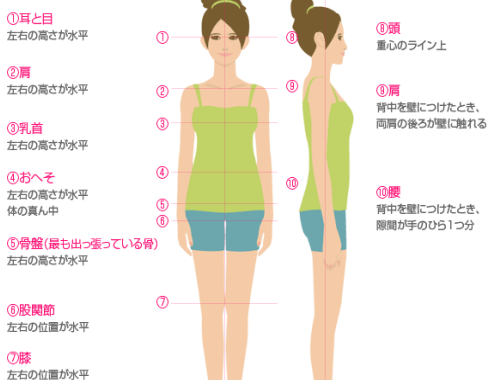
見た目も美しく、身体の症状も楽になり、こころも弾む♪
まずは、「良い姿勢を保つ」「手軽にできる運動（有酸素運動、筋トレ、ストレッチ）を日常生活に取り入れる」ことから始めませんか。“Let's exercise!”



- 右図 ①③⑤ (赤) 部分 筋肉が硬く・強い傾向
→ストレッチを多く
②④⑥ (青) 部分 筋肉が柔らかく・弱い傾向
→ウエイトトレーニングを多く

いつまでも美しく！良い姿勢を保とう

【立ちかた】



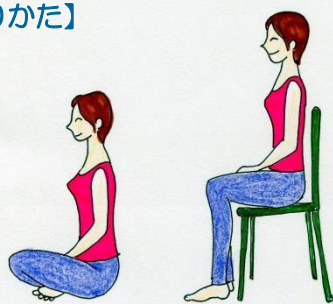
NG



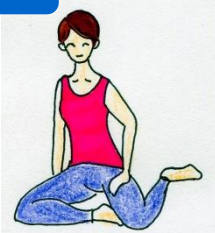
◇お子さまを抱く場合は正面に抱っこしましょう

- お子さまをおなかに乗せる
→ぼっこりお腹、腰痛、頭痛
- 片方の腰に乗せる
→骨盤や背骨のゆがみetc.

【座りかた】



NG



- ◇腹筋に力を入れ、腰をまっすぐ立てる
- ◇脚はなるべく閉じる
- ◇首はまっすぐ、アゴは引かない
- ◇床に座る場合は、あぐらにしましょう

- 横座り、お姉さん座り
→骨盤や背骨のゆがみ
○脚、X脚の原因に

【歩きかた】

- ◇美しい姿勢で、少し早歩き
- ◇目線は45度
- ◇口を閉じて、鼻呼吸
- ◇首を長く、背筋を伸ばす
- ◇肩を下げ、後ろに引く

○赤ちゃんとお散歩や買い物の時など、いつでも手軽にできる有酸素運動です。

○抱っこしながら歩く際も意識しましょう！



お子さまと一緒に楽しく、エクササイズ♪

家事や育児で忙しい毎日。運動する時間がないというママさんも多いはず。お子さまのお世話やあやしなごしながら、エクササイズしてみませんか？

【エクササイズのポイント】

すきま時間を有効活用

- ①良い姿勢で、使っている身体の部分を意識して行う
- ②お子さまと、ふれあい、声かけ、微笑んで♥ 親子で楽しむ
→効果【親子の絆】【脳の活性化】【発達の促進】【応答性の向上】
- ③継続して行うと効果が大きい！

【エクササイズの実際】

名称 / 効果 (M:ママ B:赤ちゃん) / 方法

腹筋・背筋トレーニング&お尻ストレッチ (M:姿勢改善、腰痛予防・改善) <おむつ替えやベビーマッサージの時など>



- ①腹筋、背筋を使い背中をまっすぐに
- ②息を吐きながら身体を前に倒す
脚の付け根から上全体を前へ



- *背中の中央に溝ができるように
- あぐらの脚を組み代えて両側のお尻をストレッチ

ヒップ・ウォーク (M:骨盤調整、B:バランス) ★座ったまま前後に移動します



- ①左のおしりを上にあげ、おしりをあげたまま左の骨盤を前に出し、前進します
- ②右側も同様に行う



- 10歩前進、10歩後退
2往復を目安に

①お子さまを前向きに抱っこ

②

クランチ (M:腹筋強化、バランス B:バランス) ★いない、いない、ばあ！と合わせて♪



- ①腰を丸め骨盤を傾けるおへそを床におしつける気持ちで、下腹部にしっかりと力を入れる



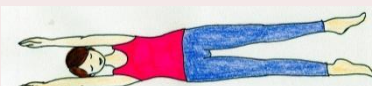
①腰～胸の上で抱っこ

- ②①の姿勢をキープし、顔をあげ
お子さまに声をかける ●3～5回

深呼吸+伸び+肩回し (M:自律神経調整、緊張緩和、肩こり・頭痛改善) <就寝前、起床時、リラックスしたい時など>



- 深呼吸:腹式呼吸を行う。手をおなかの上におく息は、鼻からゆっくり吸い、口からゆっくり吐く



- 全身の伸び:上下に思い切り伸びる
脚は付け根から外側へひねり、斜め下方向へ

- 肩回し(肩甲骨回し):
横向きに寝てひじを曲げ、肘で大きな円を描くように腕を回す
腕を回す際は、後ろにもしっかり引いて、肩甲骨ごと大きく回す
◇頭、ひざ部分にクッションを入れると良い

