



6. 妊娠中の身体づくり



妊娠すると心や身体に変化が起こりやすくなります。

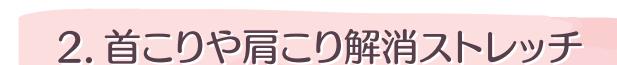
妊娠初期に起こるつわり、中期からお腹が出てくることによる張りやマイナートラブル、後期に多い腰痛、股関節周囲や恥骨のトラブル、出産への不安など様々な事があります。赤ちゃんのため、お母さんのためにも身体を動かし様々なトラブル解消に心がけましょう。

ここでは、そんなマイナートラブルの改善に役立つストレッチをご紹介していきます。



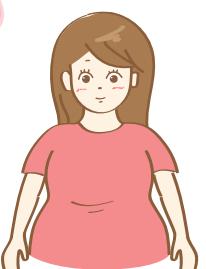
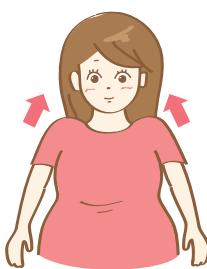
1. 始める前に…

- 1 お腹が張っていないか確かめましょう。張りがあるときは、無理せず休みながら行いましょう
- 2 腹式呼吸で呼吸を整え、リラックスしましょう
- 3 息は止めず、吐きながら行います
- 4 水分補給を忘れずに!
- 5 体調がいいときは、散歩やウォーキングもお勧めします



2. 首こりや肩こり解消ストレッチ

肩を伸ばす

- 1  
肩をすぼめて
ストンと
落とします
- 2 
片手を後ろから
肩甲骨を
触れるように
曲げます
もう片手で
引き寄せます





首のストレッチ

1



額の前で
手を組んで
手は後ろ
頭は前に
押します

2



側頭に
手を置いて
押し合います

3



頭の後ろに
手を組んで
押し合います

首を曲げる

1



左右に
倒すように

2



前後にも
後ろは口を閉じて
喉を十分に
伸ばします

3. 足のつりやむくみ改善ストレッチ

手足ぶらぶら体操

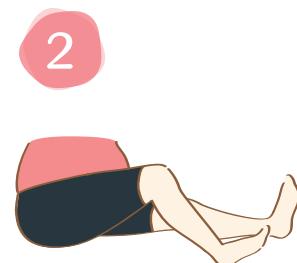


手足をブラブラと
振ります
疲れたら
大の字になると
手足に新しい血液が
流れ込む感じが
わかります

足先を引きよせる



両手で足先が
つかめますか？



片膝を軽く上下します

足首を回す

1



足首を
片手でつかみ
もう片手で
足先を持って
回します

2



つちふまずを
押さえます

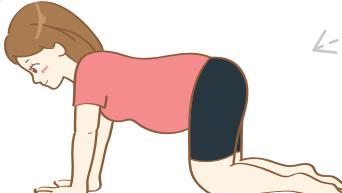




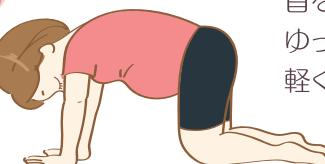
4. 腰痛改善ストレッチ

猫のポーズ

1



2



四つばいのポーズから

3

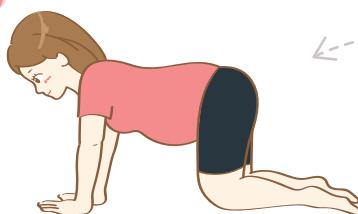


息を吐きながら
背中をまるめて
首を腕の間に入れます
ゆっくりと深呼吸をひとつしたら
軽く吸いながらもとの姿勢に

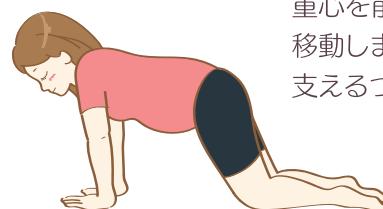
同じように吐きながら
背をそらし上を向きます
深呼吸ひとつしたら
吸いながらもとの姿勢に

四つばいポーズ

1



2



手で膝と体重を
支えるようなつもりで
お腹をぶら下げている
感じに力を抜きます
膝はやや開きめに

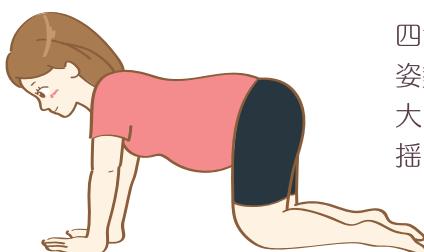
重心を前方に
移動します。両肩で体を
支えるつもりです

3



そのままかかとに
お尻をつけ胸も床に
つけるようにお尻から
背中を伸ばします

大蛇のポーズ



四つばいの
姿勢から
大きく体を横に
揺らします

大蛇が獲物を丸呑みにして、
おなかを揺らしながらゆっくり消化
しているところ（ヨガ）だそうですから
うんと大胆に官能的にやってみてください

パートナーと一緒に

パートナーに
手首を
持ち上げてもらって
伸び上がりましょう



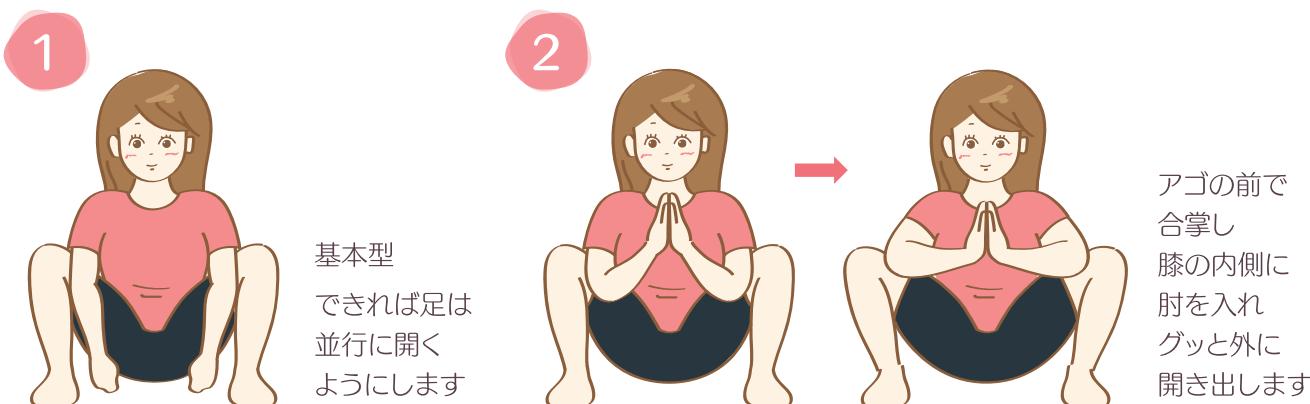


5. 出産のためのストレッチ＆リラックス

スクワットティング

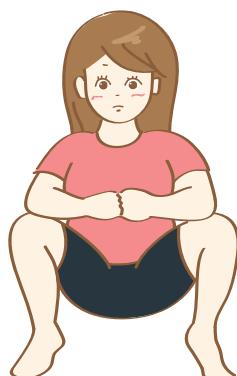
※逆子・張りやすい(切迫)の方は止めましょう

骨盤が最大に開きます。骨盤底の筋肉も鍛えられます。できるだけこのポーズを長くとれるよう練習しましょう。



肛門をしめる (キーガル体操)

※逆子・張りやすい(切迫)の方は止めましょう



スクワットティングのポーズでお尻の穴をグッと閉めてみます産後の子宮回復にも効果的です

腰を回す



腰を横にシェイクします陣痛がきた時にも役に立ちます

シムスの体位 (休憩のスタイルです)

1



あおむけから片膝を立てて

2



横向きになります

3



下になった手を後ろに出すと楽に休めます

