



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。

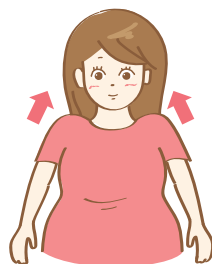
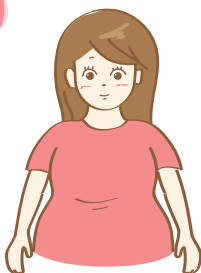
1. 始める前に…

- 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

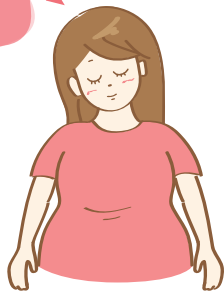
3



頭の後ろに
手を組んで
押し合います

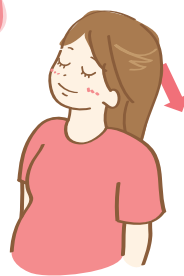
首を曲げる

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

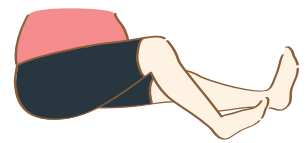
足先を引きよせる

1



両手で足先が
つかめますか？

2



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



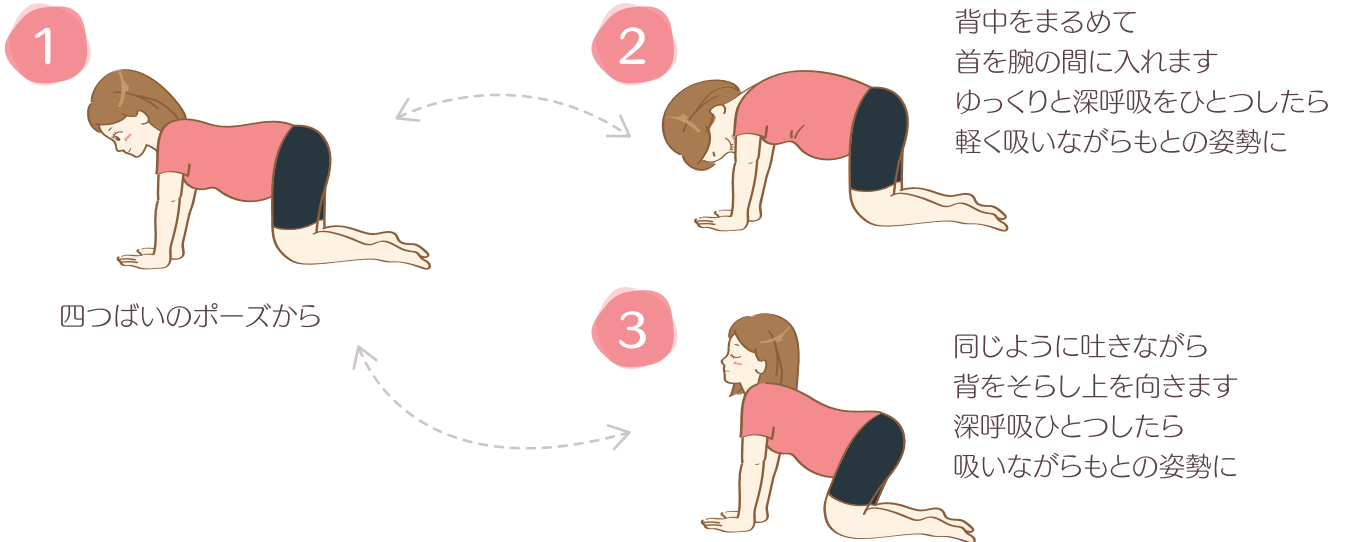
つちふまずを
押さえます



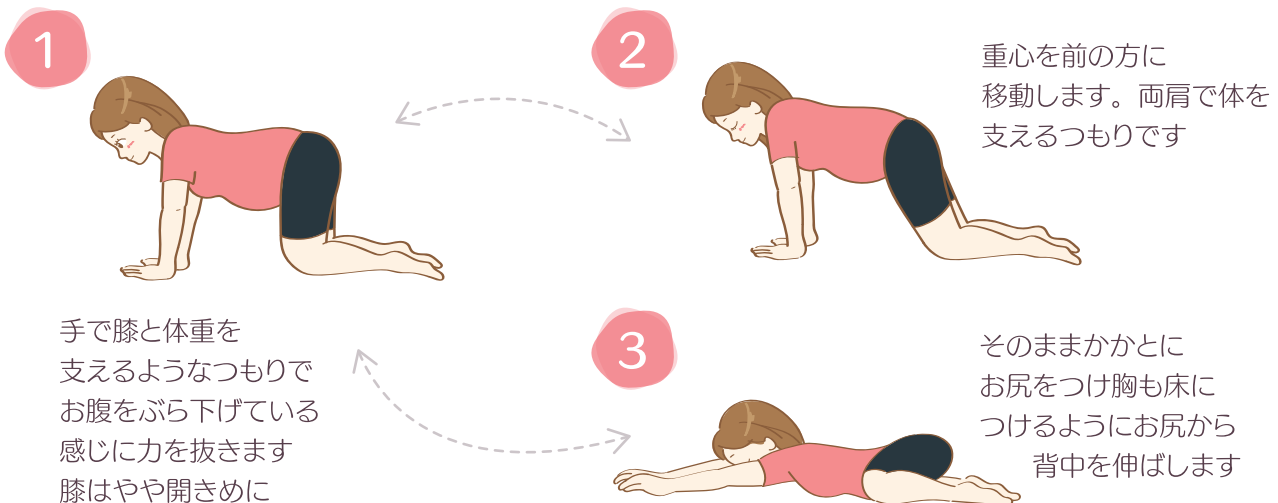


4. 腰痛改善ストレッチ

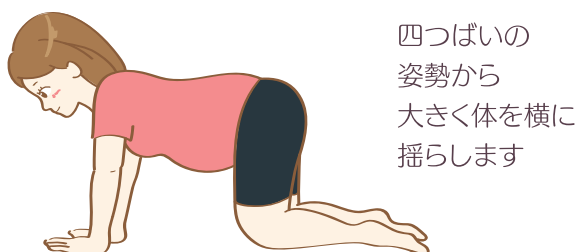
猫のポーズ



四つばいポーズ



大蛇のポーズ



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

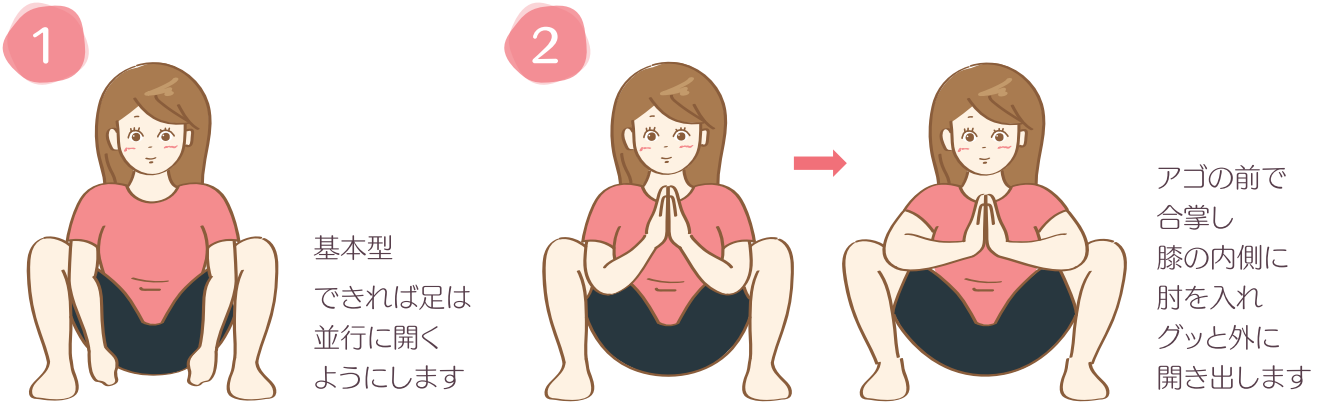




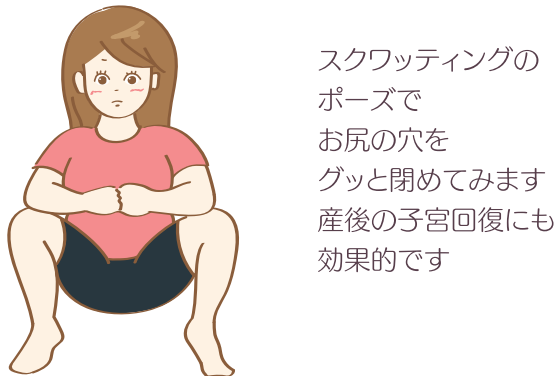
5. 出産のためのストレッチ&リラックス

スクワット ※逆子・張りやすい(切迫)の方は止めましょう

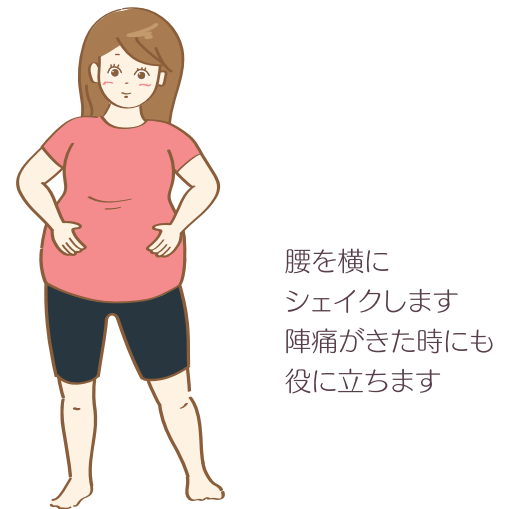
骨盤が最大に開きます。骨盤底の筋肉も鍛えられます。できるだけこのポーズを長くとれるよう練習しましょう。



**肛門をしめる
(キーゲル体操)** ※逆子・張りやすい(切迫)の
方は止めましょう



腰を回す



シムスの体位
(休憩のスタイルです)

