



マタニティ通信

母子保健型 利用者支援事業通信
令和3年 3月発行

VOL.4

みなさんこんにちは。健康づくり支援課の助産師です。

新型コロナウイルス感染症の影響で、産前教室に参加できず、外出する機会が減り、妊婦健診に家族が同行できないなど、不便や不安を感じている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで今回のマタニティ通信では、自律神経を整えて体の緊張を取る呼吸法と、お家で気軽に一人のできるストレッチをご紹介します！出産準備としてだけでなく、気分転換の為に、ぜひ Try してみてください◎

自律神経ってなあに？



自律神経とは、生きるための活動を支えている、24時間働き続けている神経です。自律神経には、日中活動時に活発になる交感神経と、リラックスした時や夜に活発になる副交感神経の二種類があります。車で言うと交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキです。

日常生活でアクセルとブレーキがバランスよく働いていると、心身ともに健康に過ごせますが、慌ただしい日々を送っているとバランスを崩し、いろいろな不調に悩まされることもあるかと思えます。そんな時は、副交感神経を高める簡単な深呼吸でリフレッシュしてみましょう。



＜アクセルを踏みすぎている時＞
(交感神経が高すぎる時)

慌ただしい生活・仕事・ストレス・イライラ



肩こり・腰痛・便秘・下痢・睡眠不足・疲労感など



＜ブレーキが効いている時＞
(副交感神経が高い時)

のんびりした状態



血流や胃腸の働きが整う・よく眠れて体調が良いなど

副交感神経を高める深呼吸



あぐらをかきます。あぐらが苦しい方は、お尻の下に座布団を二つ折りにして入れてみてください。



＜吸う＞ゆっくり、3秒くらいかけて息を吸いながら、腰・背中を伸ばします。首も頭のとっぺんから引っぱられているつもりで伸ばしてください。
＜吐く＞軽く両手を膝の上に置き姿勢を整え、6秒位かけてゆっくり鼻または口から吐きます。

お母さんが鼻からゆっくり酸素を吸うと新鮮な酸素が体を巡り、胎盤・臍帯を通して赤ちゃんに届きます。十分に新鮮な酸素をもらった赤ちゃんの体はピンク色に輝き、手や足を自由に動かし、子宮というお部屋の中で心地よい時を過ごせます。

妊婦さんの食事について
妊娠中の食生活のポイントや
妊婦さんおすすめレシピを紹介しています。

詳しくはこちら→

