

簡単ストレッチ

<首・肩のコリをほぐす>～図①～

- ①あぐらの姿勢のまま、ゆっくりと息を吐き、頭と首の力を抜いて、首をだらんと前に下げます。
- ②息を吸い左方向から首を回し、後ろ半分までいったら、息を吐きながら首を元に戻します。
- ③右方向も同じようにゆっくりと回します。



首回りの血流が、だんだん良くなります。

<母乳の分泌を助ける>～図②～

- ①両足を肩幅位に開いて立ち、胸の前で合掌します。
- ②息を吸いながら両腕を上へあげ、伸び切ったところで指を組み組んだ両手をひっくり返します。
- ③両腕は伸ばしたままゆっくり息を吐きながら、左側に体を倒しましょう。
- ④息を吸いながら元に戻し反対側も同様に行います。

図②



このストレッチは胸の血流を良くし母乳の出を助けるだけでなく、肩こりの軽減、予防にもなります。

<足のつり・足の付け根の痛みの軽減：開脚ストレッチ>～図③～

- ①あぐらの姿勢からゆっくりと左足を伸ばし、その後右足も伸ばします。
- ②3秒かけて息を吸いながら背中・腰・膝裏を伸ばし、6秒かけて息を吐きながらゆっくり体を緩めます。

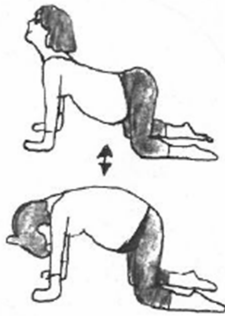


足のつり、背中、腰のたるさの軽減に役立ちます。また、回を重ねるごとに呼吸に慣れ、出産にむけて体も少しずつ変化していくことができます。

<背中・腰のコリをほぐす>～図④～

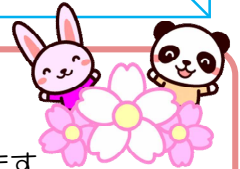
- ①四つん這いになり、両腕と両膝は肩幅に開き、両腕と両腿が床と垂直になるようにします。
- ②息を吐きながら、背中を丸めおへそを見ます。次に息を吸いながら背中を反らしていきましょう。

図④

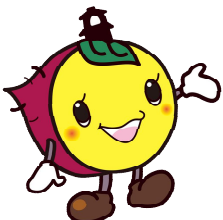


これはヨガで猫のポーズと呼ばれているものです。背中を丸めるときは怒っている猫をイメージしてください。

助産師のつぶやき



出産のとき陣痛がやってくると、痛みや不安を感じゆっくりした呼吸をすることが難しくなります。陣痛と陣痛の間には、必ず休憩時間が2～3分あります。そのときは鼻からゆっくり酸素を吸って、赤ちゃんに新鮮な酸素を届けてあげましょう。深呼吸することによってお母さんがリラックスすると共に、赤ちゃんは新鮮な酸素をもらって、次の陣痛への力を蓄えることができます。また、簡単ストレッチは産後の肩こり、腰痛にも効果があり、気分転換にもなりますので、ぜひお試しください。



場 所：川越市総合保健センター
健康づくり支援課
時 間：平日 8時30分～17時15分
電 話：049-229-4125
FAX：049-225-1291

場 所：U PLACE 3階
子育て世代包括支援センター
時 間：月曜～土曜9時30分～18時15分
(祝日、休日、年末年始を除く)
電 話：049-293-4237