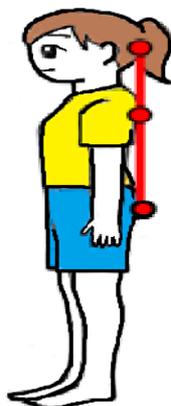


すくすく育児教室～ママの運動編～

産後の体形変化を運動で改善しましょう！

妊娠中はホルモンの影響で、赤ちゃんのために骨盤や全身の靭帯がゆるみます。出産後その状態を放っておくと、骨盤の傾きにつながるので体操や運動をして予防することが大切です。また、赤ちゃんも小さい頃から身体を使った遊びに親しむことで、運動の好きな子どもになります。お子さんと一緒に楽しく運動しましょう！



★ **骨盤のかたむきチェック** 全身の力を抜き仰向けに寝ましょう。
 足先の開き方に左右差がある ⇨ 骨盤がかたむいている可能性あり

★ **立ち姿勢チェック** 壁に身体をつけましょう。
 後頭部・肩甲骨・尻頭・かかとをつけて3分キープできない
 ⇨ 骨盤の前後のかたむきがある可能性あり
 その他「仰向けに寝るのがつらい」「体育座りや背中を丸める姿勢が楽だ」
 ○脚やがに股等、思い当たる人は要注意！！

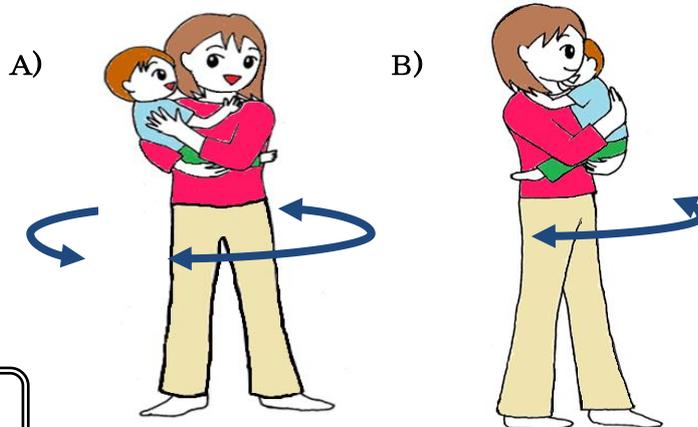
実際に身体を動かしてみよう！

骨盤体操（座って）

足を伸ばして座り、子どもを太ももの上に乗せ、前後に進む。
 この際、肛門を閉めると失禁予防にも効果的です。

骨盤体操（立って）

- A) 足を肩幅に開き、子どもをしっかり抱いて大きく円を描くように腰を回す
 B) 中心から45度身体をひねり、5秒キープ！
 ゆっくり戻す（ひねる時、膝とつま先は同方向）



さあ、もうひと踏ん張り！

子どもを抱っこしながらスクワット

- C) 子どもを抱き、足を肩幅より少し広めに開く。
 D) 4秒で腰を下ろし、4秒でゆっくり上がる。
 その際、曲げた膝が爪先より前に出ないようにすること。

お子さんと対面して、
 目を合わせて楽しく♪
 お子さんと加圧を。

