

7.妊娠中のストレッチ

＜妊娠中のストレッチの嬉しい効果！＞

妊娠中のストレッチは、妊娠の時期に合わせて、お腹に負担をかけずに無理なく取り組むことができます。また、妊娠中の体の不調を解消する効果があります。

＜妊娠中のストレッチの注意点＞

妊娠 16 週以降の妊娠中期、安定期を運動の開始の目安としましょう。切迫流産の可能性など医師から特別な指示を受けていない限りは適度なストレッチを行うと運動不足解消にもなるのでおすすめです。

注意点として体調が優れない場合、お腹の張りがある場合、出血がある場合はストレッチを中止してください。症状が収まっても、かかりつけの医師に確認してから再開しましょう。

＜足首の運動＞

効果：①こむら返りの予防と改善・膝 ②ふくらはぎなど脚全体のむくみの予防と改善

✿床に座って行う場合✿ 10～20回を目安に行いましょう。

- ①床に座って両足をそろえて伸ばし、両手はお尻の後ろの床につけます。
 - ②ゆっくりと息を吸いながら両足首を顔の前の方に曲げ、息を吐きながらつま先をのばします。
- ※尾骨や仙腸関節に痛みを感じる場合は、おしりの下にタオルや座布団などを敷いて行いましょう。

✿椅子に座って行う場合✿

10～20回を目安に行いましょう。

- ①椅子に深めに腰かけて、かかとを床につけたまま、つま先を上下させます。
- ※呼吸を止めないように心がけましょう



＜肩まわりのストレッチ＞

効果：肩こりの改善、産後の母乳分泌を促進 10～20回を目安に行いましょう。

- ①椅子に座るまたはあぐらや正座等ラクな姿勢をとる
 - ②両腕を肩の高さに挙げて、指先を肩関節側に持ってくる。
 - ③肩の力を抜いて、肩関節を起点にぐるりと回す。（前後 10 回ずつを目安に行いましょう）
- ※呼吸を止めないように心がけましょう

＜骨盤底筋のストレッチ＞

効果：出産時に使う骨盤回りの筋肉を伸ばす・腰痛、恥骨痛の予防と改善・骨盤のゆがみ予防と改善

✿横向きで行う場合✿ 10～20回を目安に行いましょう。

- ①横向きで両膝を軽く曲げて体勢を整える
 - ②肛門（膣）を 5 秒ずつかけて締めたり、緩めたりを行う。
- ※お腹には力をいれないように注意しましょう
- ※呼吸を止めないように心がけましょう。