

## 姿勢と骨盤ケアについて

### ★妊婦中の骨盤と筋肉

妊娠するとホルモンの影響を受けて骨盤が緩みやすくゆがみやすくなります。これは赤ちゃんが骨盤の中を通るために必要なことです。これらの影響を受けて、腰痛などのマイナートラブルの原因にもなります。大事なものは、骨盤につながる筋肉です。



### 妊娠中のケア・日常生活のポイント

妊娠中は骨盤が緩みすぎないように、予防的に骨盤入口周囲をさらしや骨盤ベルトで気持ちが良い程度に締めるのが効果的です。また、骨盤のゆがみができないように、日頃からペタンコ座り、横座りはなるべく避け、正しい姿勢で過ごすようにしましょう。

座る時は、あぐら座り、片膝立てあぐら座り、正座だと、骨盤の形を保つことができます。椅子に座る場合は深く腰掛け、坐骨(座った時にごりごりと触れる骨)を立たせるように意識すると、背筋をまっすぐに伸びたまま座ることができます。

### 骨盤がゆがみやすい座り方



ペタンコ座り



横座り

### 骨盤の形が保つ座り方(クッションをひくと座りやすくなります。)



あぐら座り



片膝立てあぐら座り



正座



座るときは、坐骨を意識する！  
 深く腰掛け、坐骨(座った時にごりごりと触れる骨)を立たせるように座る。  
 (子宮が大きくなる空間を広く保つことがポイント！)

★体を伸ばすことを習慣にしましょう。  
 ◎毎日伸びよう！



肋骨と骨盤の距離が長い方が赤ちゃんは広く伸び伸び育ちます。

ついつい体は丸まりがちになりますから、一日のうち、気づいた時は、伸びてみましょう。

(立っても、座っても、寝ていてもいいです)  
 赤ちゃんのスペースを広くするイメージで伸びましょう。  
 さらに、伸びた時に、ゆっくり深呼吸してみるのもおすすめです。(鼻から吸ってお腹を膨らませ、ゆっくり吐きながら身体力を抜きます)

① 赤ちゃんのお部屋を広くする、仰向け側腹伸ばし



※やってみて腰が痛い方は無理しないでください。

仰向けに寝転がり、上下にぐーっと伸び上がります。



伸びた状態を保ったまま、足を右の方向に動かしていきます。行けるとこまで動かします。

このとき、左の腰は浮かさず、床につけておきます。

手も同じ方向に動かしていきます。

体は三日月のような形になります。

左の肩も浮かさないように、床につけてください。

左のわき腹から骨盤のあたりにかけて(赤ちゃんが入っているお腹の横あたりです)、ぐーっと伸ばされる感じがありますか？

伸ばされた感じがわかったら、さらにそこを内側から伸ばすように深呼吸します。

ゆっくり息を吐き出してから、お腹を膨らませて、お腹の皮を伸ばすようにめいっばい鼻から息を吸ってみてください。

思い切り吸ったところで、できるだけキープします。

もう無理！となったら、ゆっくり全部吐き出してください。

この呼吸を5回ほど繰り返したら、伸びた感じを保ったままゆっくりとまっすぐの位置にもどります。



今度は、左側へ、同じようにやってみてください。

これは、2回目の方がより伸びやすくなっているので、左右2セットずつやるのがおすすめです。

## ② 座って伸びる、立って伸びる

寝た状態だとなかなかタイミングが取れない方は、座ったり、立ったまま伸ばしても OK です。



### あぐらで伸びる

仰向けの時と同じように、伸びたらお腹を膨らませるように深呼吸します。



### たっただまま伸びる

伸びたらお腹を膨らませるよう深呼吸します。

※切迫傾向がある方は、座ったり立った状態では深呼吸は思いきりしないでください。(骨盤底筋の方向に圧がかかりやすいため)

骨盤底筋群とは？

骨盤内の臓器を支える大切な筋肉です。妊娠、出産によりダメージがかかり、さらに筋肉が低下することで、尿漏れ、腰痛、骨盤のゆがみの原因になります。

## ★お産後の骨盤と筋肉

お産後の骨盤は、赤ちゃんが産道を通り、骨盤は最大限に開き、さらに骨盤底筋群に大きなダメージがかかります。骨盤がもとに戻るためには約1ヶ月かかるといわれています。この1ヶ月の過ごし方がポイントです。



## お産後の過ごし方のポイント

### ①身体がきつい時は休む

骨盤が開いた状態で、起き上がっている時間が長くなると内臓の重さが骨盤にかかり、下腹あたりがだるくなってきます。なるべく家事は周りに任せ休むようにしましょう。

### ②日頃の姿勢に気をつけ、背筋をまっすぐ保つ

猫背の姿勢は腰に骨盤の重みがかかり腰痛の原因にもなります。授乳時も背筋をまっすぐに保つようにしましょう。

### ③重いものを持つこと、腹圧をかけることを避ける

骨盤底筋群に負担がかかるため、なるべく避けましょう。

### ④骨盤ケアとして、さらし、骨盤ベルトをまく

骨盤を正しい位置で支えることで、尿漏れ、恥骨痛を予防することができます。付け方に関しては、スタッフへお尋ねください。

### ⑤骨盤底筋群体操を行う

簡単な体操で骨盤底筋群を鍛えることができるので、やってみましょう。

## ★骨盤底筋群体操

### ①膝を立てた仰向けになる。

### ②尿を我慢するように尿道を「キュッ」としめる

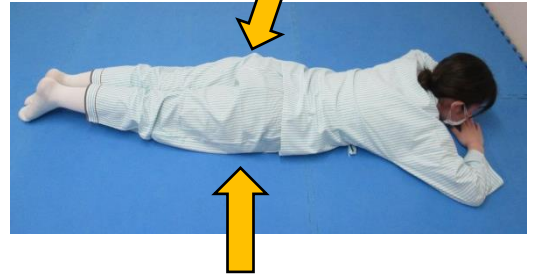
### ③口から「ハー」と息を吐き、おなかをへこませながら腰とおしりを持ち上げる。

### ④息を吐ききったら、リラックスして自然におなか膨らむように息を吸い、おしりをつける。



### ★うつ伏せお尻締め体操

- ①うつ伏せで寝たら、頭からつま先まで、まっすぐに伸びた状態にする。
- ②足つま先、親指どうしをくっつける。
- ③つま先はくっつけたまま、足全体を内側に巻き込むようにしながら、かかとをくっつける。
- ④足全体もくっついて、お尻がキュッと締まった状態を5秒程度続ける。
- ⑤力を抜きます。
- ③～⑤を繰り返します。



矢印の方向に力をいれる

(柴田星子さん著書 「妊婦さんのお腹の張り対策 Book」「産後1ヶ月リハビリ Book」より一部抜粋)