

## 噂の検証⑦ 妊婦さんの運動は母体だけでなく赤ちゃんにも良い?

利用される皆様から、お子さんやお孫さんが“うまれた”と、おめでたい話を度々お聞きます。聡明活発に成長してもらいたいと誰もが思っているところですが、妊娠中にあることに取り組むことで、その願いが叶う可能性が高まります。以前から、母体のためにマタニティヨガ・スイミング等の運動が推奨されてきました。実は胎児にもある効果が!?

### ○ 「妊婦さんは何のために運動する?」

支援現場で実際にお産を経験した主婦層の方々に妊娠中の運動についてお聞きしたところ、その効果として、以下のような話が出てきました。

- ✓ 肥満予防… “子供のため” と言いつつ、  
ついつい食べ過ぎてしまうから
- ✓ 体力増加… お産に備えて、歩くことで下半身強化と体力アップが期待できるから
- ✓ ストレス解消… 特に初めての場合は楽しみの反面、不安が大きくなるから

などなど、ごもっともなご意見をいただきました。

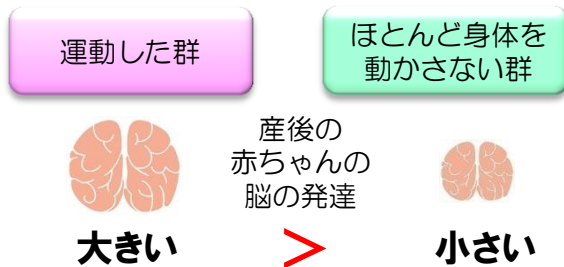
これらは全て運動の効果として広く知られています。

また、産後(産褥期)についても母乳分泌の刺激、骨密度の増加、精神状態への好影響(マタニティブルーの予防)なども期待できるようです。

近年、さらに赤ちゃんにまで好影響を及ぼす可能性が示されているのですが、ご存知でしたか?

### ○ 赤ちゃんの脳の成長に影響する?

妊娠中に母親が運動していたマウスとそうでないマウスの赤ちゃんの脳の発達を比べたところ(2016年 ブラジル)...



運動していたマウスの赤ちゃんの方が脳の発達(大きさや様々なテスト結果)が優れていたことが分かりました。

人の研究でも同様の結果が出始めているようです。

主治医に相談した上ではなりますが、母体への負担が少ない、ニコニコペースウォーキングをお勧めします。

周りの妊婦の方に、“運動した方が母体だけでなく、赤ちゃんにも良いらしいよ”と優しく伝えてあげてください

♡夫婦でウォーキングなんていうのも素敵ですね!

## 今月の三分体操

### - ちょっとヨガ⑥ 美しい姿勢をつくる -

ヨガのポーズは形よりも、呼吸を意識して行いましょう! 呼吸は基本鼻呼吸で、1ポーズ3~5回ゆっくりと繰り返します。痛みがある時は中止しましょう

指導員 Y.H

#### ステップ1 杖のポーズ



両足を伸ばして座り、坐骨(骨盤)を立て、かかとを押し出す。背筋を伸ばし、肩の下に手がくるようにする

腰が曲がる時

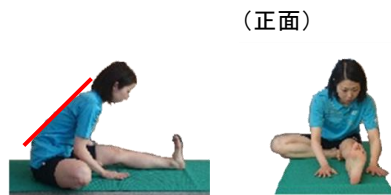


バスタオルをお尻の下に入れて坐骨を立てる

#### ステップ2 片足前屈のポーズ



右脚を曲げ足裏を左内ももにつける  
体重は両坐骨へ均等にのせる



背筋を伸ばしたまま、お腹を太ももに近づける。目線はつま先に向ける

#### ステップ3 片膝曲げ側屈のポーズ



指先を左斜め上に伸ばし胸を開く



軸は真っ直ぐに整え  
右手を挙げる



左脚を横に開き、体重は  
両坐骨へ均等にのせる

ステップ2と3を3回程度繰り返します。ステップ1に戻り、脚を反対にして行い、左右差を整えましょう