

# 噂の検証 ⑨7 「全身持久力が高いほど安産!？」はホント??

日本で出生数が多い時期を知っていますか? 予想外かもしれませんが、夏季(7~9月)が多い傾向にあります。そして、妊娠中に適度な運動を行うことで、産前産後における母子の健康維持に効果があることは昔から知られていたことです。そこで、今回はあまり知られていない運動(体力)と分娩の関係について探っていきましょう。

○妊娠中に運動するメリットは?

健康維持  
肥満予防  
リフレッシュ  
ストレス軽減  
心肺機能向上  
体力・筋力維持

○全身持久力と総分娩時間の関係 (Kristinら, 2010年)

初産婦40人の  
35~37週目の  
全身持久力を測定

全身持久力が高い方ほど  
総分娩時間\*が短かった!

\*子宮頸管が3cm拡張して分娩するまでの時間

分娩誘発を行った群(=誘発群)と、行っていない群(=未誘発群)において、最大酸素摂取量が100ml/分増加すると(5%の増加に相当)、総分娩時間が平均で誘発群は33分、未誘発群は28分も短縮されたことが明らかにされています。

結論として、全身持久力を高める有酸素運動を行うことで、安産の確率が高まり、母子ともに負担が軽減します。またしても全身持久力が鍵を握っていたというわけです。ただし、運動方法や強度については医師と相談し、無理のない範囲で行いましょう!

妊娠中の運動が産前産後における母子の身体に良い影響をもたらすことが明らかにされています。加えて、近年、分娩との関係が分かってきました。

今回は初産婦における最大酸素摂取量(=全身持久力)と分娩時間の関係について調べた研究をご紹介します。妊娠中だけでなく、妊活中から身体を動かしておくことで産みの喜びが倍増!?

## 三分体操

ながら運動 ④ 腹筋トレ&ストレッチ

1. TVを見ながら、デスクワークしながらなど (5~30秒程度)

### 腹筋トレーニング

イスに浅く腰掛けた状態から、上半身を後ろに傾けます。

呼吸  
傾ける: 吐く  
戻す: 吸う  
手は太ももに置く  
目線は正面  
お腹を意識しながら上半身を後ろに倒す  
背中はお腹に背もたれにつけない  
足は床につけたまま  
足は腰幅閉してもOK)

手と足の位置を変えて強度UP!

片足上げ 強度: 中くらい  
両足上げ 強め  
両手を頭 中くらい  
バンザイ 強め  
左右行う

「片足上げ×バンザイ」、「両足上げ×両手を頭」など手と足の動きを組み合わせることでさらに強度をUPしてみましょう!

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.Y

2. 椅子やソファに腰掛けて(3~5呼吸)

### 1) 両手(バンザイ)背伸び

イスに腰掛け背もたれに寄りかかります。息を吸いなが両手をあげて背伸びをします。

手はパー  
目線はやや上  
背中はお腹に背もたれに付ける  
お腹が伸びる感じ

### 2) 両手頭に添えて背伸び

1)の姿勢で両手を頭の後ろに添えて背伸びをします。

目線  
肘をゆっくり開く  
背中はお腹に背もたれに寄りかかる  
両腕を伸ばすのが難しい肩に痛みがある等の場合はこちらがオススメです