

4. 産後の体操

産後は、すぐに赤ちゃんの世話が待っています。新しい家族を迎えた責任も生じてきます。その大役をこなすためにも、自分自身の心もからだも健康で過ごすことが大切です。そのためのひとつとして、体操の紹介をします。

産後の体操には、妊娠・分娩によって伸びた筋肉や関節を元の状態に戻し、血液の循環を良くし、子宮の回復を速やかに促す効果があります。

始めるときには、医師の了解を得ましょう。気分転換にもなりますので、好みの音楽に合わせて行ってみましょう。

出産後すぐに本格的な体操を行うのは、からだに負担がかかり過ぎます。出産は思った以上にからだに大きな負担をかけていますので、十分余力を残した中で行うことが大切です。少しずつ体操を始めることを守りましょう。

1) 産後の体操の効果

- ① 妊娠や出産によって緩んだ筋肉や皮膚をもとに戻す。
- ② 下半身に滞りやすい血液等の流れをスムーズにし、むくみを解消する。
- ③ 子宮や骨盤、膣などの回復を助ける。
- ④ お産の疲れを取る。
- ⑤ 便秘やストレスを解消する。
- ⑥ 母乳の出を促す。
- ⑦ 腰痛等を解消する。

2) 産後の体操の注意点

- ① 無理をせず、自分のペースで行う。
- ② 医師に運動を止められている人は、医師の指示に従う。帝王切開を行った場合、必ず医師の許可を受けてから開始する。
- ③ 会陰切開等で痛むところがあれば無理せず、できる体操から始める。痛みが継続する場合は受診する。
- ④ ひとつの運動を、2～3回、呼吸に合わせて開始する。
- ⑤ 基本的には、行う体操の種類や回数を徐々に増やすが、体調や体力に合わせる。

3) 産後の体操の進め方

- ① 出産後から退院までの間は、骨盤底筋群に負担がかからないように、寝たまま運動を始める。
- ② 退院から4週目頃は、入院中の体操の継続と、立った姿勢での運動を加える。
- ③ 産褥体操を始め、次第に悪露がおさまり、産後の経過が順調であれば、筋力運動を徐々に増やす。
- ④ 5～8週目頃は、育児の疲れが出てくる頃。疲れやすい部分をストレッチでほぐす。1か月健診の結果が順調であれば、全身の筋肉を動かす体操を加える。

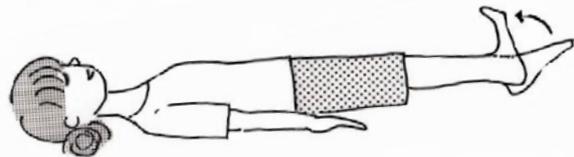
4) 体操

= 1日目 =

① 腹式呼吸：口から息を吐きおなかをへこまし、鼻から息を吸いおなかを膨らます。ゆっくりと繰り返す。

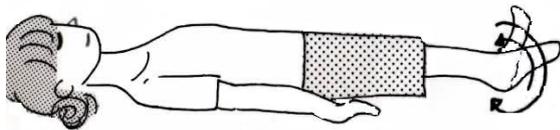


② 足首体操：両足のつま先をゆっくりと、曲げ伸ばしを繰り返す。

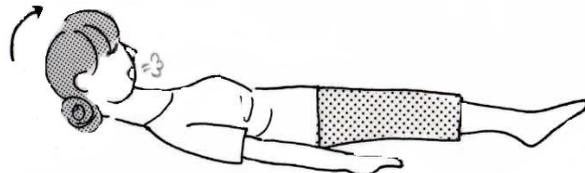


= 2日目から =

① 足首回し：つま先で大きな円を描く。



② 頭起こし：寝た状態のまま、頭を持ち上げる。呼吸を止めない。

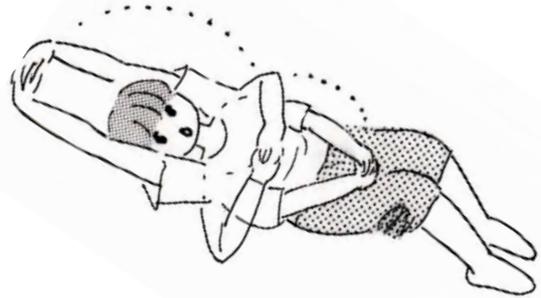


- ③ 母乳体操：1 腕を上げ、肘で脇を軽くたたく。
2 肘で胸を下からすくい上げるように回し、肩甲骨を寄せる。
3 腕を後ろから前に大きく回し、前で両肘を合わせて胸をすぼませる。

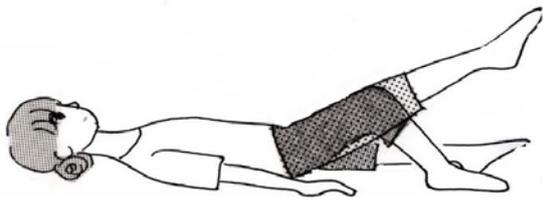


= 3、4日目から =

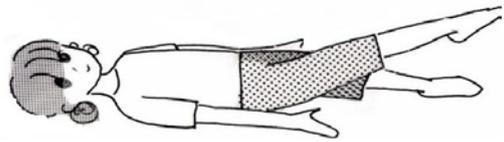
- ① 腕回しと腹筋：あおむけで膝をたてる。
1 指を組み、腕を頭上に持ち上げる。
2 腕を、頭上から胸、お腹とからだに沿って下げる。
3 腕をお腹まで下げた際に、頭を少し持ち上げ、腹部を凹ます。



- ② 脚の屈伸運動：両膝をたてる。
膝の高さを変えずに、膝を伸ばす。

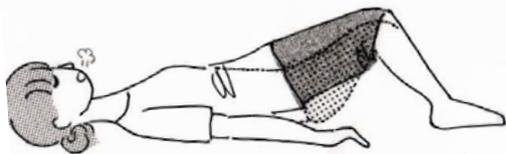


- ③ 脚のひきしめ：脚を交差し、ピンと伸ばす。



= 5、6日目から =

- ① 腰上げ：両膝をたてる。
腰を持ち上げ（息を止めず、自然呼吸をする）、ゆっくりと下ろす。



- ② 脚上げ：両膝をたてる。
片膝を伸ばし、脚自体を持ち上げる。



= 退院から4週目 =

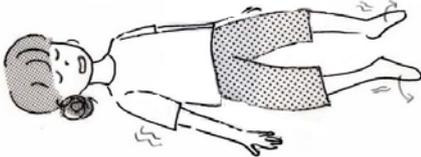
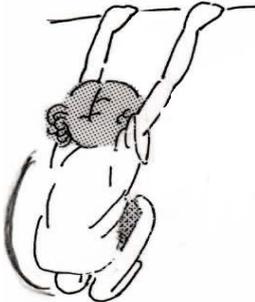
- ① 腕のストレッチ：
正座をし、指先を膝に向け、腕を伸ばす。



- ② 腰回し：
肩幅ぐらいに足を開いて立ち、腰を回す。
右回り、左回りの両方行う。



5週目から8週目

<p>全身の緊張と脱力</p> <p>① 息を吐きながら、頭の前からつま先まで、ぎゅっと緊張させる。腰と床の隙間をなくすように腹をへこませる。</p> <p>② 一息入れて、息を吐きながら全身の筋肉をゆるめてリラックス。どこにも力を入れないようにする。</p>	<p>① </p> <p>② </p>
<p>全身の曲げ伸ばし</p> <p>① 足を腰幅ぐらいに開き、かかとをつけたまま深くしゃがみ、息を吐き、腰をリラックス。肩の力も抜いてぶら下がる。</p> <p>② (腰に不安がある人はしないで下さい) 足の裏を床に押しつけて立ち上がり、かかとを床につけたままおなかをシンク等につけ、全身を伸ばす。アキレス腱やふくらはぎもよく伸ばす。</p>	<p>① </p> <p>② </p>
<p>③ 添い寝体操</p> <p>へそが正面に向くように真横に寝る。下の脚を少し曲げ、からだを安定にする。上の脚を伸ばし、ゆっくり上げ下ろす。かかとを天井に向けるのがコツ。</p>	
<p>④ 足踏み腹筋</p> <p>あおむけで両膝を立て、手を頭のうしろで組み、上体を起こしたまま足ふみをする。左右交互に太腿を引き上げ、小さく動かしたり、ゆっくり大きく動かしたりする。</p>	