

助産師からのメッセージ

寒さの厳しい季節となりました。
新型コロナウイルスの影響、寒さもあって外出の機会が減り、運動不足になられている方もいるのではないのでしょうか。
妊娠中は日に日におなかも大きくなり、体重が過度に増えたり関節の柔軟性が低下したりして、スムーズなお産にならないことがあります。
そこで、この機会に妊婦体操があらためておすすめですよ。
下記のイラストは「赤ちゃんこんにちは」の10～11ページ掲載の妊婦体操の一部です。
他にも掲載しておりますので参考にして頂き、お気に入りの音楽を流すなどしながら体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

●エレベータ体操（骨盤底筋群の体操）
産道の周りの筋肉の血液循環を良くし、
筋肉を柔軟にすることで、会陰部の伸び
が良く裂傷も起きにくい。



背中が床にぴったりとつけ、息を吸いながら、おしりの穴を締めるようにし、息を吐きながらゆるめる。

次に、息を吸いながら、腰を上げ、吐きながら腰をおろす。

●猫の姿勢（脊柱の体操）
肩の下に手、腰の下に膝が来るように四つんばいになる。脊柱だけを蛇のように上下に動かす。息を吐きながら、頭を下げ背中を丸める。体が前後に動いたりしないように気をつける。



千里丘院 新イベントのご案内

産前産後イベントに新しいイベントを追加いたします！
パスポートご利用でイベントに無料でご参加いただけます。
※2021年1月31日現在、コロナウイルス感染拡大の現状を考慮しイベントを中止しておりますが、再開しましたらぜひご参加ください。



ポーセラーツ

産後の新イベント
Hello Baby

「アニマルベビープレート」と「キッズマグカップとお茶碗」のどちらかを選び、転写シートを使っていただくので、自分好みの絵柄を貼ったり、お名前を入れたり簡単にオリジナルの食器（陶器）が作れます♪



マルチケース

産前の新イベント
Enjoy Maternity

母子手帳の収納や、オムツ入れに使えるマルチケースを針や糸を使わず作ります。ボディやリボンはお好みで選べるので、世界にひとつのオリジナルが作れます♪

