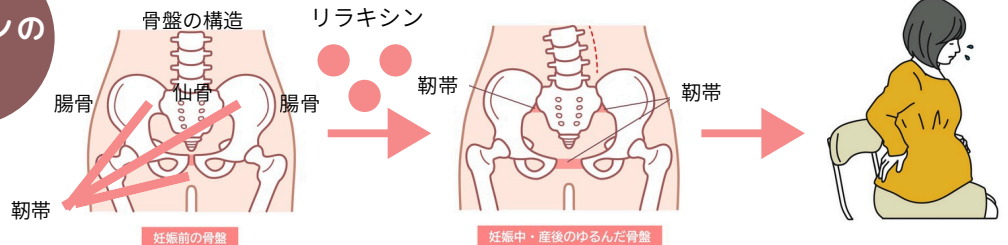


妊娠中、多くの方が悩まされるマイナートラブルの1つ **腰痛**
 今回は「**腰痛**」がどうして起こるのか、その対処法について
 お話しさせていただきます。

どうして
腰痛が
 起きるの？

ホルモンの影響



妊娠するとリラキシンというホルモンが分泌されるのですが、このホルモンが出産時に赤ちゃんが産道を通りやすくするために骨盤の靭帯や関節を緩ませる働きをします。このホルモンの働きにより腰や背中中の筋肉に負担がかかり、腰痛が引き起こされやすくなります。

ホルモン以外に考えられる原因は？

大きくなったおなかを支えるために反り腰になり、腰に負担がかかったり
 体重増加・筋力低下なども腰痛の原因の1つになります。

どんな
対処法
 があるの？

- ・骨盤輪の周囲を骨盤ベルトで固定
- ・横向きで横になり、抱き枕やクッションを使用



- ・適度な運動（ウォーキングやストレッチなど）
- ・体を温める（血行をよくし、筋肉のコリをほぐす）
- ・姿勢を見直す（ペタンコ座りや横座りは骨盤がゆがみやすいです）
- ・体重増加に気を付ける

生活習慣の
見直しを！



分娩申込をされた方へ
 素敵な思い出をプレゼント♪



”Happy Maternity & Hello Baby Card”について

2026年4月1日以降に分娩申込を頂いた方へ
 教室・イベントに無料でご参加いただける
 「Enjoy Maternity & Hello Baby Card」を
 プレゼントしております！



※2025年版は内容が異なります。
 詳しくは、受付までお問い合わせ
 ください。

赤ちゃんと一緒に
 ヨガ教室に参加
 してみませんか？



安城院・豊橋院では親子で参加して
 頂けるヨガ教室を開催しております。
 赤ちゃんとのコミュニケーションを
 とりながらヨガを楽しんでください。

*予約システムからご予約頂けます。