



# みんなのわ

## 産後女性の体づくり

産後の体づくりエクササイズ講座講師 **高橋 美樹**



女性のライフイベントの中で妊娠、出産は特に心身の変化が大きい時期です。女性の健康を長期的に考えた際に、産後の体の状態はその後の人生においても影響を及ぼす可能性があるため、この時期の体のケアの重要性を感じております。今回は講座内でお伝えしている産後の体の変化、姿勢についてのお話です。

妊娠中の姿勢の変化では妊娠中赤ちゃんが大きくなるにつれ、お腹は前に迫り出し、腰は反り、バランスをとろうとし首や頭が前に偏移し背中丸まり、足は扁平足になりやすいです。出産後もこの妊娠中の姿勢が継続されていることが多いです。骨盤を支えるお腹周りの筋肉や骨盤底の筋肉が引き伸ばされ負担が増加し不安定になることで腰痛や骨盤周りのトラブル、背中から首にかけての張りなどの症状が妊娠期から産後にかけて出やすくなります。更に恥骨痛、尿漏れ、肩こりなど、症状は多岐にわたります。出産時の骨盤底の損傷が強い場合や育児動作のなかで姿勢バランスが崩れ回復が遅れるという方も多くいらっしゃいます。これらの筋肉や靭帯は産後3~6ヶ月で回復していくと言われています。この期間は重いものを持つことや、抱っこ姿勢など負担がかからないよう意識する事で回復しやすくし、体の負担も減ります。

実際に産後の姿勢、体ケアのポイントとして、妊娠期に変化した姿勢を取り戻すこと、それに必要な妊娠、出産で伸びて負荷のかかった筋、骨盤底、骨盤から股関節、肩甲骨周りの筋肉の活性化です。

まずは、硬くなった背中や肩甲骨周りの筋肉の緊張を緩めることで骨盤周りやお腹の筋肉が働きやすくなります。そこから呼吸を利用し骨盤底筋や、腰・骨盤を安定させる腹部の筋を活性化させていきます。伸びてしまった腹部の筋肉、骨盤、肩甲骨周りの筋肉を活性化させ筋の張りを取り戻していきます。動きとしては非常にシンプルで手足を呼吸に合わせて動かす自重トレーニングです。徐々に負荷を上げていくことで変化した姿勢を整え、腰部、骨盤周りを安定させていくことが大切になります。

産後の運動開始は6~8週間後からと推奨されていますが、いつからでも遅くはありません。ケアするタイミングは人それぞれ背景も違うため無理なく始めていきましょう。むしろ体の緊張が強く症状を悪化しているケースもありリラクゼーションが大切な方も多いです。

講座では簡単におうちでできるエクササイズをご紹介します。お気軽にご参加ください。



# 9月の予定



新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。内容や定員数の変更、中止、延期となる可能性がございます。詳しくはHP・Twitterにてご案内いたします。ご理解いただきますようお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館 HPQRコード		1 休館日	2 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	3 うさぎ①②	4 りす 保健相談	5 心理相談
6 お父さんと遊ぼう 心理相談	7	8 休館日	9 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	10 ぱんだ	11 りす 保育園のお話 保健相談	12 心理相談
13 心理相談 保健相談	14 子育て支援コン シェルジュ相談 会	15 休館日	16 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	17 うさぎ①②	18 りす 母乳育児講座 保健相談	19 心理相談
20 サンデーひよこ 心理相談	21	22	23 休館日	24 ぱんだ	25 りす 育児サークル講習会 保健相談	26 心理相談
27 心理相談	28 親子で楽しむナ チュラルフォト	29 休館日	30 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	※子育てコンシェルジュ出張相談 ～保育園・認定こども園・幼稚園入園について～ 予約制 14:15～15:30 (お一人様 15分程度) 予約後にお時間をお知らせします。当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください!		

## わいわいひろば

サンデーひよこ (2か月～おおむね6か月)  
20日 (10:00～10:30) (担当: 黒川)  
※内容等は通常のひよこと同じです。



ひよこ (2か月～おおむね6か月)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
2日・9日・16日・30日  
(10:00～10:30)  
定員 8組 (担当: 東原)  
※持ち物はありません



りす (おおむね7か月～11か月)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
4日・11日・18日・25日  
(10:00～10:30)  
定員 8組 (担当: 森田)  
※持ち物はありません



うさぎ (おおむね1歳児)  
「つくって遊ぼう!」  
3日①②・17日①②  
(①10:00～10:40②10:50～11:30)  
定員 10組 (担当: 加納)  
※持ち物はありません



ぱんだ (おおむね2歳児以上)  
「体を動かして遊ぼう」  
10日・24日  
(10:00～10:40)  
定員 10組 (担当: 吉村)  
※持ち物はありません

## ★わいわいひろばのお申込みについて★

9月 2日～14日開催分・・・8月 15日午前9時より受付開始

9月 16日～30日開催分・・・9月 2日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

# なごみひろば

新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。内容や定員数の変更、中止、延期となる可能性があります。詳しくはHP・Twitterにてご案内いたします。ご理解いただきますようお願い致します。

毎週水曜日 10:40~11:40 各回定員 10名

「なごみひろば」は保護者の方向士と一緒に学び合うひろばです！！

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みは8月15日午前9時より受付を開始いたします。



2日「1歳6か月～2歳頃のママの集い」

9日「保育園の先輩ママに聞く」

16日「離乳食9か月～11か月頃」

30日「きょうだいの子育て」

ひろばの時間を一部変更しプレイホールで密を避けて行います。

ひろば開催中は通常利用はできません。

## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前までのお子さんが対象です) 詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎043-201-6001 まで、どうぞ気軽にお電話ください。

## ～みてて～を大切に！～ 館長のコラム

先日、バス停で待つ親子を見かけました。「見ててね!」とお子さんが言う。「うん!いつも見てるでしょ!」とお母さんが応えました。お子さんがピョンピョンしながら振り返った時、ママの視線はスマホ画面にありました。「見てるって言ったじゃん!」お子さんはプン!「ちゃんと見ていたよージャンプ上手ー」とママは言いましたが、お子さんの表情には不満と不信感を募らせているように見えました。

スマホ画面に目線が移った時にお子さんが振り返ったので、自分を見ていない!と思ったのでしょうか。“その一瞬”の前後では、あなたのことを見ていたのに…と思うのですが、この一瞬の積み重ねがこどもの心の育ちに大きく影響していきます。

「できたよー!ほら…」「うん!頑張ったね!すごいね!」と褒めてくれたけど、いま私のこと本当に見ていた…? 「あのねー」 「ちょっと待って!いま忙しいから後にして」後って…いつ? 「見ててー」という時はスマホなどをいったん置いて、目の前の“我が子の心”の見守りを大切にすると良いですね。お子さんにどのように育てほしいかを聞くと「元気な子、明るい子、思いやりのある子、人の話を聞ける子、考えられる子」などが多くあがります。すべて心が満たされて育つと見えてくる姿ではないかと思えます。

## パパ&ママ救命教室

## ～子どもの喉に物が! その時あなたは!?～

★日 時: 19日(土) 1回目 10:30~11:15 2回目 14:30~15:15

★会 場: 子育て支援館 多目的室

★講 師: 公益財団法人千葉県防災普及公社応急手当指導員

★定 員: 各回5組(事前申込制・先着順)

★対 象: 0歳~1歳未満のお子様と保護者

★申 込: 8月3日(月)9時から [公益財団法人千葉県防災普及公社](http://www.kyodokai.or.jp) ☎043(248)5355

※動きやすい服装でお越し下さい。子育て支援館では受付できません。



## 講座

講座は事前のお申し込みが必要です。  
お申し込み受付は8月15日午前9時より開始いたします

### 園長先生による保育園のお話 ~子どもってやっぱりすてき~

11日(金) 10:40~11:20



- ★会場：子育て支援館プレイホール
- ★講師：大岡さおり(たかし保育園稲毛海岸園長)
- ★定員：15名
- ★対象：これから保育園(所)を考えていらっしゃる方、関心のある方
- ※託児は行っておりません。質疑応答の時間があります。

### 母乳育児講座

~みんなで語ろう母乳育児~

18日(金) 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館プレイホール
- ★講師：小林昌代(若草助産院助産師)
- ★参加費：300円
- ★定員：10組
- ★対象：母乳育児されている方、母乳に興味のある方、おばあちゃんの参加もお待ちしております。

### 親子で楽しむナチュラルフォト講座

28日(月) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館プレイホール
- ★講師：永瀬まみ
- ★定員：10組
- ★対象：2か月~1歳までのお子様と保護者
- ★参加費：300円
- ★持ち物：なし



講座の時間を変更しプレイホールで密を避けて行います。開催中は通常利用はできません。

### お父さんと遊ぼう!!

6日(日) 10:00~10:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★参加費：無料
- ★定員：8組(事前予約制・先着順)
- ★対象：生後2か月~おおむね6か月のお子様とお父様
- ★申し込み：8月15日(土)より  
電話・HP・窓口にて

### 育児サークル講習会

25日(金) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：廣瀬万穂(当館副館長・保育士)
- ★定員：10名(事前申込制・先着順)
- ★対象：育児サークルの方、これからサークルを立ち上げたい方、子育て支援関係者等
- ✳️今月は0、1歳児向けのふれあい遊び等をご紹介します!

### 【お知らせ】

- ・新型コロナウイルス感染拡大予防の為、9月のおはなし会は中止致します。
- ・身体測定は随時受け付けておりますのでお気軽にお声かけください。
- ・9月より開館時間が変わります。9:15~11:45 14:00~16:00 定員40名



### ちばしファミリー・サポート・センター基礎研修会

ちばしファミリー・サポート・センターでは、地域でお手伝いをしてくださる提供会員両方会員(有償ボランティア)を募集しています。提供・両方会員になるための基礎研修会を開催いたしますので是非ご参加下さい。

日時：7日(月)9日(水) 9:30~12:50  
10日(木) 9:30~12:30 救命救急講習会

会場：社協中央事務所

要件：市内在住で、お子さんを預かる事のできる心身ともに健康な方

問い合わせ・ちばしファミリー・サポートセンター

千葉市子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央4-5-1 きぼーる 6F

☎043-201-6000 (代表)  
043-201-6003 (fax)  
043-201-6001 (相談)  
043-201-6571 (ファミサポ)

✉ [info@kosodateshien.or.jp](mailto:info@kosodateshien.or.jp)

HP [www.kosodateshien.or.jp/](http://www.kosodateshien.or.jp/)



twitter: QRコード

発行責任者：片岡敏子