



日本マタニティ
フィットネス協会認定
インストラクター

中島 知子

妊娠中こそ安全で効果的な運動を

過ごしやすい季節となりました。皆様、いかがお過ごしですか。日頃から、健康のために、散歩など、身体を動かす事を心掛けています。また、妊娠を機に、栄養、休養、運動などの生活習慣を見直す方も多いのではないのでしょうか。

妊娠は、女性の一生の内でも最も特徴的な現象であり、心身共に大きなストレスが加わります。妊娠中の運動は、単に減量や体力の向上を目的として行うものとは異なり、安産を願い、妊娠中の健康管理が最優先されなければなりません。今回は、コアラウェルネスで行っているマタニティスポーツについてご紹介いたします。

《コアラウェルネスとは》

福田病院の南棟にありますコアラウェルネスは、妊娠・出産を中心に、運動を通して女性の病気の予防、治療、積極的な健康づくりのサポートを目的としたメディカルフィットネスクラブです。医療スタッフと連携をとりながら、安全で効果的な運動を提供しております。

スタッフは6名、日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター、日本体育協会水泳指導員、基礎水泳指導員、健康運動実践指導者等の資格をもった、専属インストラクターがレッスンを担当しております。

《マタニティスポーツ》

妊娠中を健やかに、快適に過ごしていただくことを目的に行う妊婦さんのための運動療法です。実施しているプログラムは、エアロビクス、エクササイズ、ストレッチ、スイミング、アクアビクスを行っております。

妊娠、出産、産後を見据えた内容が盛り込まれており、育児に必要な筋力、体力も養うことができます。

福田病院では、医師より運動許可が出ると、妊娠16週以降から開始できます。妊娠経過に問題がなければ、分娩直前まで行うことができ、スポーツ前後にメディカルチェック(胎児心音チェック、血圧、体重測定)を行っていますので、安心してご参加いただけます。



《マタニティスポーツの効果》

- * 心肺機能の向上、全身持久力の増強
- * 筋力、筋持久力の強化
- * 高血圧妊婦の血圧下降作用
- * 過剰体重増加、過少体重増加(やせ妊婦)の防止
- * 脂質比の改善
- * マイナートラブルの予防、改善
- * 精神面への好影響
- * 産褥期への好影響 等

《スタジオで行うプログラム》

①エアロビクス



音楽に乗りながら、様々なステップに上半身の動きを合わせます。心拍数をトレーニング効果のあるところまで徐々に高めてゆき、一定時間持続させることで、呼吸、循環機能を増進させます。汗をかき、爽快感も味わえるスポーツです。

②エクササイズ

ストレッチ、筋力トレーニング、リラクゼーションで構成されています。骨盤周囲を中心に行う筋力トレーニングは、分娩時や産後に必要な筋力獲得へとつながります。

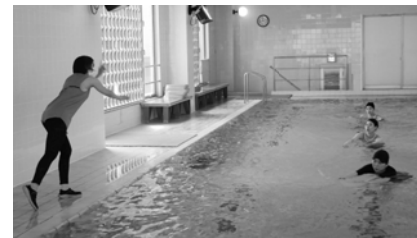
③ストレッチ

妊娠経過とともに、動きにくくなっている部分を、丁寧に動かし、伸ばしていきます。さらに、ゆっくりとした呼吸を合わせ行うことで、身体、心、頭のリラクゼーションへと導きます。



《プールで行うプログラム》

①アクアビクス



浮力、抵抗、水圧、水流等の水の特性を利用し、ストレッチ、エアロビクス、リラクゼーションとプログラムされています。

脚、腰、関節に負担が少なく、ダイナミックに身体を動かすことができます。顔は水につけないので、泳ぎが苦手な方も、十分に楽しんでいただけます。

②スイミング

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、横泳ぎを泳ぎます。うつ伏せや、仰向けなど、何の制約もなく、のびのびと泳ぐことで、ストレッチ効果も高まります。

分娩時のラマーズ法の呼吸やいきみの方向、息こらえ、息つぎのタイミングを習得していきます。

《糖代謝甲状腺内科 運動プログラム》

糖代謝甲状腺内科の入院患者様を対象に運動指導を行っています。

プログラムは、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチの要素で構成されており、患者様ひとり一人に合わせた内容で、実施しています。

運動は、継続することでその効果を発揮します。お母さんが定期的に身体を動かし、体調を整えることは、お腹の赤ちゃんにとっても良い環境づくりの1つ。とても大切です。

自分に合ったスポーツを楽しみながら、健康的なマタニティライフをお過ごしください。

＜スポーツに参加されている患者様の感想＞

①参加したレッスン ②週数 ③年齢 ④参加のきっかけ ⑤感想

M・K様

- ①マタニティビクス
- ②22週
- ③35歳

④元々、身体を動かす事が好きなので、妊娠中も継続したいと思っていました。安定期に入るまで、運動をしておらず、筋力、体力が落ちたことが気になっていたので参加しました。

⑤スポーツの前後に心音を聞いてもらえることが、一番安心できます。また、汗をかいたり、家ではできない運動ができるので、楽しく参加しています。

F・I様

- ①アクアビクス
- ②37週
- ③30歳

④体を動かす事が好きですが、コロナ禍で家に引きこもりがちで体重が増えてしまい、体重管理の為にマタニティスポーツに参加しようと思いました。

⑤とても楽しかったです。多少の疲労感がありますが、夜はぐっすり眠れるし、ストレス発散にもなります。スポーツに参加した後は、腸が刺激されたのか、快調でした。他の妊婦さんたちと会話することができ、心のリフレッシュにもなりました！

S・M様

- ①ストレッチ
- ②24週
- ③36歳

④第1子出産前もマタニティスポーツに参加していました。普段、あまり運動をしていない中、スポーツで身体を動かして気持ちが良かったです。友達ができてうれしかったので今回も参加しました。

⑤今回はコロナ禍ということで、前回よりにぎやかに…とはいきませんが、インストラクターの方たちとお話をしたり、他の参加者の方と雑談できた時は、とてもいい気分転換になりました。上の子は院内保育所に預けられるので、助かっています。出産まで、体重コントロールを目標に頑張りたいです！

＜コアラウェルネスが行っている感染対策＞

- ・1レッスン5名の少人数制で実施
- ・レッスン終了後、施設内の消毒、清掃、換気の徹底
- ・館内利用時(レッスン中も含め)マスクの着用
- ・毎朝スタッフの検温、体調チェック、こまめな手洗い、うがいを実施

＜お問合せ＞

平日 9:30～17:00
土曜日 9:30～13:00
休館日 祝日
☎096-322-9279
スケジュールはホームページをご覧ください。