

## 妊娠を機に運動習慣を身につけよう！



コアラウェルネス  
主任インストラクター  
中島 知子

皆さん、こんにちは！福田病院内にあります女性専用メディカルフィットネスクラブ「コアラウェルネス」では、様々なマタニティスポーツを行っております。さて、6月から連載しております、妊娠中の運動の必要性について、日本マタニティフィットネス協会設立者の田中康弘理事長と福田病院河上祥一病院長の対談。前回は、マタニティスポーツ導入についてのお話でした。

今回は、先生方のマタニティスポーツに対する**想い**。ぜひ、ご覧ください。

### —運動への導入はどのようにされているのですか？

**河上病院長** 17週前後、医師の診察で妊娠経過に問題がない方には「コアラウェルネス」の体験チケットをお渡ししています。また、マタニティスポーツインストラクターや助産師からも参加をお勧めしています。

**田中理事長** 私がマタニティピクスを始めたころは今よりもっと運動量を上げていましたし、例えば双子の出産でも帝王切開になることはほとんどなかったです。20代前半の出産では、何もなくても安産が多かったですし、運動をするとさらに効果が見られました。今はいかがでしょうか？

**河上病院長** 先生がおっしゃるように、若い方は問題ないことが多いですね。ただ40歳以上の方も結構いらっっしゃいますから、初めての妊娠だととても心配されて、疾患が何もなくても帝王切開を望まれます。骨盤位分娩で自然分娩は年に1人ぐらい。多胎妊娠は年間100件を超えますが、自然分娩の希望は経産婦さんで数人いるぐらいでしょうか。

**田中理事長** 今は高齢化が進み、基礎疾患を持っている人も増えています。不妊症でやっと妊娠した方なども多いですし、大変だと思いますね。

**河上病院長** 福田病院には母子サポートセンターがあり、あらゆるお悩みのお手伝いをさせてもらっています。特定妊婦を含むサポートが必要な方の年齢に関しては両極端に感じます。10代と40代の妊婦さんが多くて中間層が少なく、そしてこの世代は運動する余裕がないんですね。若い方は学校があるし、40代の方は仕事や経済面で運動まで手が回らないんです。お産のことを考えると、本来は安静状態にない全ての妊婦さんに運動をやってもらったほうがいいと思うのですが。

**田中理事長** そうですね。高齢であるとか多胎妊娠とか糖尿病とか、そんな方にこそ運動が大事なんです。

(続きは9月号で)



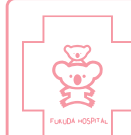
マタニティスイミング



マタニティエクササイズ&ストレッチ

(一社) 日本マタニティフィットネス協会協会HP→<https://www.j-m-f-a.jp>  
[MEDEX journal Vol.221] 2021年11月号より

マタニティスポーツスケジュールは福田病院のホームページをご覧ください。  
コアラジャーナル6月号は福田病院ホームページ内「コアラジャーナル」でもご覧いただけます。



## コアラ ジャーナル KOALA JOURNAL

発行所 熊本市中央区新町2丁目2-6  
〒860-0004 電話 (096) 322-2995  
<http://www.fukuda-hp.or.jp>  
[info@fukuda-hp.or.jp](mailto:info@fukuda-hp.or.jp)  
愛育会 福田病院  
購読料 一冊 30円 年産300円  
第445号 毎月1回 1日発行

### 仲間と健康★つながる幸せ

メディカルフィットネスクラブ  
コアラウェルネスインストラクター  
主任 中島 知子

毎日、暑い日が続いています。皆様いかがお過ごしですか？

福田病院4階にあります「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や治療、積極的な健康づくりを目的とした、女性専用のメディカルフィットネスクラブです。

マタニティスポーツや産後のアフタースポーツ等、たくさんの方にご利用いただいています。

主となるマタニティスポーツが福田病院で始まったのが1982年(昭和57年)、マタニティスイミングでした。そして平成2年、現在のコアラウェルネスが誕生し、エアロピクスやヨガ、アクアピクス等のレッスンも増え、令和2年からは、糖代謝甲状腺内科、教育入院されている方への運動指導も行っています。

マタニティスポーツの目的は、妊娠中を健やかに、快適に過ごしていただくため、そして、出産、育児に向けての身体づくりです。

<マタニティスポーツの効果>

- ・心肺機能の向上による全身持久力の増強
- ・筋力、筋持久力の強化
- ・高血圧妊婦の血圧下降作用
- ・過剰体重増加および過小体重増加(やせ妊婦)の防止
- ・脂質比の改善
- ・不定愁訴(腰痛、肩こり、むくみ等)の予防、改善
- ・精神面での好影響
- ・産褥期への好影響(乳汁分泌促進、体力および体型回復促進等)

私は、マタニティスイミング、アクアピクスを担当させていただいています。

スイミングは、クロールや背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、横泳ぎを泳ぎます。段階を踏み泳ぎますので、泳げるようになりたい方や習ってみたいと思われている方も、十分に楽しんでいただけます。レッスン後半には、お産に役立つ呼吸法や、いきみの方向の練習等もあります。

アクアピクスは、顔は水につけず、音楽を流しながら、ジャンプ等、陸上ではできない動きを楽しむことができます。妊娠中からトレーニングをしていただきたい、骨盤底筋群や腹筋群等の骨盤周囲の筋力トレーニング、乳

汁分泌促進等、産後に向けてのプログラムも盛り込まれています。患者様からは「うつ伏せになれるのが嬉しい」「いきみが上手とほめられた」「体力をつけてよかった」等、たくさんの方の感想をいただきます。

プールに入るのが久しぶりという患者様も多く、最初は緊張気味のお顔も、終わるころには、達成感、満足感に満ちた笑顔で帰られます。

中には、出産までにバタフライを泳げるようになりたい！と新たな目標をつくれる方もいらっしゃいます。

コアラウェルネスには、出産という同じ目的を持つ仲間が集います。一緒に体を動かす、汗を流す時間は、自然とお互いを励まし合い、高め合っていきます。

マタニティスポーツがきっかけで、その後の付き合いが続けている方も多くいらっしゃいます。妊娠中にしかなできない、マタニティスポーツを楽しみながら、健康的なマタニティライフを過ごしていただきたいと思えます。

コアラジャーナル4ページには、妊娠中の運動の必要性について連載記事があります。そちらも是非、ご覧ください。

福田病院ではコロナウイルス感染拡大を防ぐため入館制限を行っております。詳しくは福田病院のホームページをご覧ください。



ホームページ



LINE



Instagram



facebook



母親学級(各教室等)、マタニティスポーツやよちよちサークルの開催については下記へお問合せください。

### ●母親学級(各教室等)のお問合せ●

<ゆうかり倶楽部>

【受付時間】9:00~17:00(日祝除く)

【ゆうかり倶楽部直通番号】TEL: 096-322-5116



©2010熊本県くまモン