



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
上崎 祐佳

はじめよう マタニティビクス!

過ごしやすい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。妊娠中は、姿勢の変化、体重増加、運動不足などによって様々な体の不調を感じている方も多いと思います。そんな方にオススメなのがマタニティスポーツです。体力・筋力の獲得や体重管理、腰痛やむくみなどのマイナートラブルの予防・改善にとっても有効です。

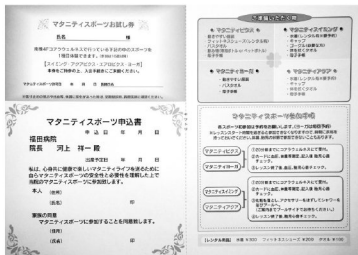
今回はコアラウェルネスで行っているマタニティスポーツ「マタニティビクス」についてご紹介します。

【コアラウェルネスの紹介】

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女性専用のメディカルフィットネスクラブです。館内にはプールやスタジオがあり、現在はマタニティスポーツのみ行っております。

【マタニティスポーツ】

マタニティスポーツは、妊娠生活をより快適に過ごしていただくための運動療法です。福田病院の患者様で妊娠16週以降、医師からの運動許可証(お試し券)(写真①))をもらわれた方が対象です。レッスンは4種類。スタジオでは、「マタニティビクス」「エクササイズ&ストレッチ」プールでは「マタニティスイミング」「マタニティアクア」を実施しています。レッスンの前後には医療スタッフによる血圧・脈拍・体重・赤ちゃんの心音チェックを行い、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がレッスンを担当しておりますので安心してご参加いただけます。



(写真①)お試し券

～マタニティスポーツのメリット～

- ★出産・産後の筋力・体づくり
- ★体重コントロール
- ★妊娠糖尿病・妊娠高血圧症候群の予防
- ★頭痛や肩こり・腰痛などのマイナートラブルの予防・改善
- ★産後の乳汁分泌促進
- ★ストレスの解消 など

【マタニティビクスとは】

マタニティビクスは妊娠中に安心して行える妊婦さんの為の有酸素運動です。45分間のプログラムで、ウォーミングアップ・メインパート(スロートレーニング・有酸素運動)・クーリングダウンで構成されています。運動強度は、徐々に心拍数を高めながら、自分の中の「ややきつい(会話のできる範囲)」を目指し、一定時間以上継続させることで呼吸・循環機能の向上が期待できます。汗をかき、爽快感や達成感が味わえるプログラムです。

【マタニティビクスの流れ】

●ウォーミングアップ

様々なステップを踏みながら、上半身を動かします。少しずつ関節の可動域を広げ、筋温や心拍数を上昇させていきます。怪我の予防やメインパートへの身体の準備を行います。



(写真②)スロートレーニング

●メインパート

①スロートレーニング(写真②)

大腿四頭筋(太もも)や大臀筋(お尻)など主に下肢の大きな筋群を中心に行う筋力トレーニングです。自重を使いゆっくりとした上下運動を行います。常に筋肉に力が入った状態を保つことで、強度の高い運動をした時と同じ効果が得られます。

●有酸素運動(写真③)

音楽に合わせて様々なステップを楽しみながらダイナミックに身体全体を動かします。お産や産後に必要な体力や全身持久力の向上を目指していきます。スロートレーニングと有酸素運動を組み合わせ交互に2セット行います。筋肉量が増え、基礎代謝量が上がれば脂肪の分解が促進されるため、脂肪燃焼効果が高まります。



(写真③)有酸素運動

●クーリングダウン

運動強度を落としながらメインパートで上昇した心拍数や筋温を運動前の状態に戻していきます。産後すぐに始まる育児へ向けた、上半身の筋力トレーニングや乳汁分泌促進のプログラムも組み込まれています。そして最後は、ストレッチをしながら疲労回復や全身のリラクゼーションへと導きます。

ワンポイントレッスン!!

【腰痛予防・改善ストレッチ】

※体調が良い時に行いましょう。途中でお腹の張りを感じた場合は無理をせずお休みしてください。

●腰部のストレッチ

- ①仰向けになりましょう。
- ②両膝を立て、足は腰幅程度に開きます。(写真④)
- ③腕は肩の高さで横に伸ばし、手の平は床に向けます。
- ④息を吐きながら、両膝を右側に倒します。腰が心地よく伸びるところで止まりましょう。左の手の平を上に向け、顔は左側へ向けます。(写真⑤)
- ⑤反対も同様に行います。



(写真④)

ポイント・注意

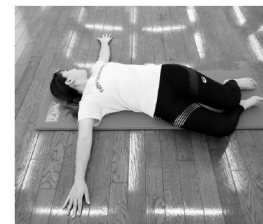
- ・仰向けで気分が悪くなる方は無理に行わないようにします。
- ・腰に痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。

【メッセージ】

お母さん自身が活動的に楽しく生活することはお腹の赤ちゃんにも良い影響をもたらしてくれます。妊婦さん同士の交流や情報交換の場としてもマタニティスポーツを役立てていただければと思います。お腹の赤ちゃんと一緒に健やかなマタニティライフをお過ごしください。皆様にお会いできる日をたのしみしております。

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。

☆受付時間 平日 9:30~17:00 土曜日 9:30~13:00
☆お問い合わせ TEL 096-322-9279



(写真⑤)

『トレーニングマシン リニューアル』

9月にトレーニングマシンがリニューアルし、新たにランニングマシンも導入されました。



旧ジム

新ジム