



コアラウェルネス
インストラクター
藤本 紬

女性の健康をトータルサポート！

暑さが和らぎ過ごしやすい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。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・コアラウェルネスは、「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」を目的に、様々な運動プログラムを実施しています。私は毎日、妊娠中の方や産後の方、更年期、老年期の方と、様々な世代の会員様と触れ合う中で、女性が元気に過ごすためには運動は大切だということを実感しております。今回は、コアラウェルネスで行われている運動プログラムについてご紹介いたします。

マタニティスポーツ

妊娠中でも安心して行える、最も安全で効果的な運動プログラムです。

快適な妊娠生活と、お産・産後に向けて心と身体の準備をしていきます。

●対象

福田病院の患者様で、医師から運動許可が出た方

●利用期間

妊娠16週から分娩直前

●マタニティスポーツプログラム

・マタニティスイミング・・・クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・横泳ぎ・バタフライを泳ぎます。バタ足により足先から血行を促し、さらに複数の泳ぎで全身の血液循環が良くなります。お産に役立つ呼吸法やいきみの方向の確認も行っています。



呼吸法といきみの方向の確認

・マタニティアクア・・・浮力・水圧・抵抗等の水の特性を利用して行う水中運動です。水の中は関節に負担が少なく、全身をダイナミックに動かすことができます。また、水の抵抗を利用してのトレーニングは、自分の体力レベルに合わせて無理なく筋力アップができます。

顔を浮かねないので、泳ぎの苦手な方でも参加しやすいプログラムです。



・マタニティピクス・・・音楽に合わせてリズミカルに動く、妊婦さんのためのエアロピクスです。様々なステップを踏みながら行う有酸素運動と、下肢の大きな筋群のトレーニングを交互に行い、効率的に全身持久力や脂肪燃焼効果を高めていきます。



・マタニティエクササイズ&ストレッチ・・・ゆったりとした呼吸と動きで全身をストレッチした後に、エクササイズを行います。骨盤周りや、娩出力を高めるエクササイズなど、妊娠中やお産に必要な筋肉を強化します。最後は呼吸法で心身のバランスをととのえ、リラクゼーション効果を高めていきます。



●マタニティスポーツのメリット

- ・妊娠中・お産・産後に向けての体力アップ
- ・体重コントロール
- ・妊娠中のマイナートラブル(腰痛、肩こり、便秘、足のつり、手足のむくみ、肋骨下痛、そけい部痛等)の予防・改善
- ・ストレス発散
- ・妊娠糖尿病・妊娠高血圧の抑制
- ・産後の体型の早期回復

産後のスポーツ

産後の身体に特化した運動プログラムで、身体の機能回復を早め、妊娠前の身体の状態に戻すことを目指します。

●対象

福田病院でご出産後、1ヶ月健診で経過が良好な方

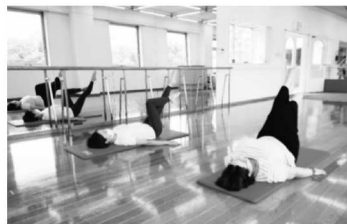
●利用期間

産後2ヶ月後から8ヶ月

●産後のスポーツプログラム

・ママフィット

ストレッチ・セルフマッサージ・筋力トレーニング・有酸素運動など、様々な要素で産後特有の悩みにアプローチしていきます。体を「ほぐし」と「強化」の両面できとらえ、効率的にトレーニング効果を引き出します。他に、エアロピクス、アクアピクスのプログラムもあります。



腹筋のトレーニング

●産後スポーツのメリット

- ・体の機能回復(尿漏れ、子宮脱、痔など)
- ・体力・筋力の回復
- ・姿勢や体型の改善
- ・乳汁分泌促進
- ・育児動作をスムーズに行える体づくり
- ・精神面の安定

ヘルスケア(更年期)のスポーツ

更年期およびその前後の身体症状の予防・改善、および健康維持を目的とした運動プログラムです。生涯に渡る健康づくりと、生活の質の向上を目指します。

●対象

福田病院のヘルスケア外来に受診中の患者様

●利用可能な施設

・トレーニングジム・・・有酸素マシンとウエイトマシンで、全身をまんべんなく刺激できます。ご自分のペースで無理なく効果的に筋力、体力を維持・向上することができます。

有酸素マシン

ウォーキングやランニングで、脂肪燃焼・心肺機能を高めめます。

ウエイトマシン

腹部、胸部、内転筋、殿筋、大腿四頭筋などの筋肉を集中的に強化できます。

・プール・・・水中ウォークや、スイムなど、ご自分のペースで運動を楽しめます。関節に負担がかりにくいいため、特に陸上での運動が難しい方にはおすすめです。

●ヘルスケア(更年期)のスポーツのメリット

- ・更年期症状(のぼせ、ほてり、めまい、不眠、腰痛、肩こり等)の予防・改善
- ・体力アップ
- ・メタボリックシンドロームの予防
- ・骨量および筋量の維持・向上
- ・精神面の安定



有酸素マシン



ウエイトマシン(背部)

日々の運動は、5年先、10年先の健康へとつながっていきます。ぜひ、今から運動習慣を身につけ、いきいきとした毎日を過ごしていただきたいと思っております！

詳細・スケジュールは、福田病院ホームページをご確認ください。
お問い合わせ：コアラウェルネス 096-322-9279
・平日 9:30～16:00
・土曜 9:30～13:00(日・祝お休み)