

コアラウェルネス
インストラクター
藤本　絢

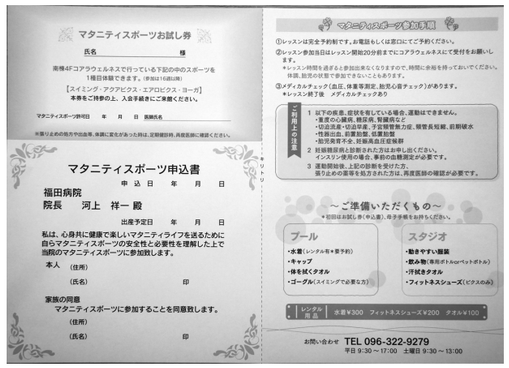
マタニティ＆アフタースポーツ

朝夕涼しくなり、体を動かすのに適した季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。
福田病院の南棟4階にあります、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、「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」を目的とした運動プログラムを行っています。
レッスンは、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等専門の資格を持つスタッフが指導しており、私はマタニティスポーツと産後のアフタースポーツのレッスンを担当しています。
日々患者様と接する中で、運動には身体面だけではなく、精神面にも良い影響があることを実感しております。
運動を始めたいけれど、どの程度身体を動かしてよいのか分からない、と思っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。
そこで、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とアフタースポーツについてご紹介いたします。

【マタニティスポーツ】

マタニティスポーツとは、妊婦さんのために考案された安全で効果的な運動療法です。
コアラウェルネスでは妊娠期間を健康的に楽しく過ごしていただくために4つのマタニティスポーツを行っています。
スポーツの前後では、医療スタッフによるメディカルチェック（胎児の心音チェック、母体の血圧・脈拍・体重測定）を行っています。

参加対象：福田病院通院中の患者様で、医師の運動許可を得られた方
※初回は、マタニティスポーツのお試し券（1回無料）をご利用いただけます
参加期間：妊娠16週から分娩直前まで



マタニティスポーツお試し券

～マタニティスポーツのメリット～

★運動不足の解消
★筋力・体力の維持・向上
★不定愁訴（肩こり、腰背痛、むくみ、便秘など）の予防・緩和
★体重・血糖コントロール
★乳汁分泌促進
★リフレッシュ
★産後の心と身体への好影響

●スイミング

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどを泳ぎます。バタ足によって下肢の循環がよくなり、泳ぎは肩や肩甲骨周りを大きく動かすので全身の血液循環が良くなります。また、お産をイメージしながら水中座禅や呼吸法、いきみの方向を練習します。


いきみの方向の練習

●アクアビクス

音楽を流しながら立位体で行う水中エクササイズです。
水の特性を生かしながら陸上ではできないダイナミックな動きが楽しめます。
泳ぎが苦手な方でも参加しやすいプログラムです。


下肢のトレーニング

●エアロビクス

音楽に合わせ、リズミカルなステップを踏みながら強度を上げていく有酸素運動です。エアロビクスステップと自重を使ったスロートレーニングを交互におこない、効率的に脂肪燃焼効果を高めます。汗をしっかりかいて爽快感を味わうことができます。


スロートレーニング

●ヨガ

アーサナ（ポーズ）、呼吸法、瞑想で成り立っています。身体面と精神面の調和をはかり、心身ともに落ち着いてお産へ臨めるように心と身体の準備をしていきます。


アンテナのアーサナ

【アフタースポーツ】

アフタースポーツとは、産後の身体の早期機能回復を目的とした運動療法です。
様々なトレーニング方法を取り入れて効率的に妊娠前の身体の状態に戻していきます。
身体の回復状態に合わせてトレーニングできるよう、軽減法や段階法をお伝えしながら実施します

参加対象：福田病院で出産後、１ヶ月健診で経過が良好な方
参加期間：産後2 ヶ月から8 ヶ月までの半年間

～アフタースポーツのメリット～

★分娩によって弛緩した筋肉（骨盤底筋群など）の機能回復促進
★体力、筋力の回復
★体型、姿勢の改善
★乳汁分泌促進
★ストレス発散
★精神面への好影響

●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、様々な要素を取り入れたプログラムです。まずはストレッチで筋肉や関節周囲をほぐして動かしやすい状態にしていきます。骨盤底筋群や下腹部などのインナーマッスルを刺激し、腹部やお尻、背中など大きな筋肉をトレーニングして体幹の強化、姿勢の改善につなげていきます。


下腹部のトレーニング

●エアロビクス

リズミカルなステップを踏みながら徐々に心拍数を上げ、効率的に全身持久力、脂肪燃焼効果を高めていきます。
ターン動作で、身体の重心を意識しながら動くことで、体幹の安定やバランス力を高めていくことができます。汗をかき、リフレッシュしたい方におすすめです。

●ヨガ

パワーヨガの要素を含むプログラムです。深い呼吸とアーサナ（ポーズ）で、体幹・心の安定につなげます。筋肉の緊張と弛緩で自律神経をととのえ、リラクセーション効果を高めます。


チェアのアーサナ

★その他にも、アクアビクスやスイミングのレッスン、トレーニングジムもご利用いただけます。

★コアラ保育園でお子様の一時預りができます。
詳細はコアラ保育園へお問い合わせください。
コアラ保育園
TEL：096-326-8080
お問い合せ時間
平日：9:00～17:00

～快適に動ける身体づくりで、気持ちも前向きに～

参加された方からは、体重管理ができるようになった、感じていた身体の不調が軽くなった、などの嬉しいご感想をいただきます。
コアラウェルネスには同じ目的や悩みを持つ仲間が集います。
仲間と一緒に取り組む時間は、心の支えや励みにもつながっているようです。
毎日を健康的に楽しく過ごしていただけるよう、ぜひコアラウェルネスをご利用ください。
みなさまのご参加をお待ちしております。

お問合わせ	コアラウェルネス TEL：096 - 322 - 9279
受付時間	平日：9：30 ～ 16：00 土曜：9：30 ～ 13：00
休館	日・祝日

スケジュール・詳細はHPをご覧ください