

### トピックス

## Let's 骨盤体操!

妊娠、出産、育児は喜びにあふれた、素晴らしい体験です。しかし、私たち女性の体は妊娠、出産、産後に劇的に変化し、過酷なストレスにさらされます。妊娠中、どんどん大きくなり続ける胎児、胎盤、羊水とそれを養う子宮の重さは満期で5キロから10キロ。これを支える骨盤、腰椎、膝にかかる負担は並大抵のことではありません。出産により、骨盤を支える筋肉はゆるんで尿失禁や性器脱の原因になります。妊娠中に大きくなった子宮にのばされてゆるんだ腹筋と皮膚は、なかなか元にはもどりません。産後は赤ちゃんの世話で前かがみ仕事が多く、これだけでも腰痛になりそうです。このため、産後に腰痛になる人、尿失禁になる人、体型変化に悩む人が多くなることは当然かもしれません。



そこで、骨盤体操の出番です! 出産によってゆるんだ腹筋、腰回りの筋肉を鍛えなおし、美しいプロポーションと軽々と動けるからだを作りましょう!

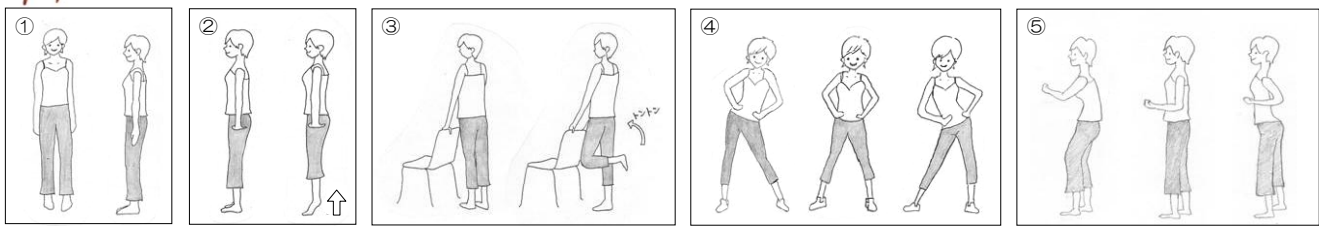
- ☺ 簡単な骨盤体操の一部をご紹介します。(下図参照)
- ①正しい姿勢をとる。(肩幅に足を開いて、頭を天井につり上げられるようにまっすぐ)
  - ②まっすぐ立ったまま、つま先立ちをゆっくり5回おこなう。(ふくらはぎの筋肉、お尻の筋肉がぎゅーっと収縮するのを意識しながら)
  - ③まっすぐ立ったまま、かかとでお尻をトントンたたく。(左右3回ずつ)
  - ④肩幅に足を開いて、腰をゆっくり左右に持ちあげる。
  - ⑤肩幅に足を開いて、腰をゆっくり前後に持ちあげる。腰を前に持ち上げるときに息を吐きながら肛門周りの筋肉をぎゅーっと収縮させる。手は曲げて肩幅に保ち、前後に水平運動。

# 立ったままの腹筋運動のようなものです。もちろん寝た姿勢で腹筋運動をしても効果的。寝て行う時は膝を曲げて、腹筋を行う時に息をしっかりと吐いておなかをへこませるのがポイントです。

寝る前に腹筋運動や腕立て伏せを30回から50回行うだけでも、おなか周りがしっかりへこんでプロポーションの改善、肩こり、腰痛の予防になります。ぜひ、お試しください。(人により、運動が合う人とそうでない人がいると思われます。痛みを感じるようならその運動は控えてください)

産婦人科部長 讃井 裕美

### Let's 骨盤体操!



①正しい姿勢をとる ②つま先立ちをゆっくり5回行う ③かかとでお尻をトントンたたく ④腰をゆっくり左右に持ちあげる ⑤腰をゆっくり前後に持ちあげる

## 「おぎゃー!!!」 in 助産院 Sun

院内助産院でお産をされたお母さんにお話を伺いました。今号は去年の10月に出産され、記念すべき助産院分娩100人目の田中 雅代さんです。

お産まで不安な事はありませんでしたか?  
 助産院での初めてのお産なので、どんな風に赤ちゃんが産まれてくるかドキドキしていました。

「いざお産!」の時、どうでしたか?  
 夜、眠っている時に突然破水、そしてすぐ陣痛・出産と早かったので、気持ちに余裕はなかったのですが、後々思うと、布団の上での出産はとても自然でした。

助産院でお産をされて、過ごされてみてどうでしたか?  
 出産の時は、助産師の方のサポートにすごく助けられました。とても感謝しています。出産後は畳の部屋で、とても快適に過ごせました。

ご家族の反応は?  
 夫と2才の息子にお産の立ち会いをしてもらい、赤ちゃんが誕生した時、息子が拍手をしてくれました。

「助産院での分娩100人目!」と聞いて、どうでしたか?  
 とにかく驚きました!!

出産予定日になっても、産まれそうでなかなか産まれなかったのですが、なんと産まれたのが100人目だなんて、なにかこの子の人生の中で意味があるのではないかと思います、何がおこるかわかりませんが先々楽しみです。

「助産院で出産を!」と検討中の皆さんへメッセージをお願いします!  
 とてもリラックスできて自然にお産ができます。助産師の方々も、とても皆さん親切な方ばかりなので、おすすめします!

深夜でしたが、御主人の励ましと、お兄ちゃんの応援、田中さんのがんばりと、家族の息がぴったりのお産でした。煌晟さんの元気な産声も聞いた時、私達もたくさんの幸せのプレゼントを頂けました。(近藤)



「煌晟 こうせい」  
 名前の由来は、漢字の意味からとっています。『この子の未来がひかりかがやいて欲しい』と願い、この名前にしました。

## あらかると 助産院Sun同窓会を開催しました!

11月18日に助産院で分娩された方の交流の場として、第2回 助産院Sun同窓会を開催しました。手遊びや大型絵本の読み聞かせ・座談会を通して、久しぶりの助産院仲間やスタッフと話が弾みました。記念に足型カードも取り、成長ぶりに大感激でした。

参加者の方も、「あの頃のムービー映像を見て感動がよみがえった」「助産院で出産した事での家族の変化など色々聞けて良かった」「卒乳の話も聞けた」など、交流の場として有意義な時間を過ごして頂きました。

助産院での分娩者も100例を超えました。より安全・安心・満足ある母親主体のお産に向けて、助産師はしっかり寄り添っていきます。



## センター稼働状況

分娩数	62件	緊急帝王切開	7件
母体搬送	4件	NICU稼働率	100.4%
新生児搬送	3件	MFICU稼働率	99.5%

(平成24年1月)

## 「どんなかおができるかな」 編集後記

寒い日が続き、カゼやインフルエンザが流行しておりますので、皆様お体にはくれぐれも気を付けて下さいね。防府天満宮では『梅まつり』が始まりました。梅の花に癒されながら寒い冬を乗り切ります!(K.S☆C.M☆K.H)



by. お飾り隊



周産期センターキャラクター マミー&メイ