**産褥体操**

**～産後の回復をはやめ、美容と健康のために～**

《産褥体操の効果》

1. お産のために伸びた腹壁や骨盤底筋の回復をすみやかにします。
2. 全身や生殖器の回復を促進する効果があります。
3. 血液の循環を良くして下半身の血液の滞りを防ぎ、静脈瘤や血栓の形成を予防します。
4. 悪露の滞りを防ぎ、子宮収縮を良くします。
5. 乳汁の分泌を促します。
6. 内臓の下垂を予防し、便秘を防ぎます。
7. 筋肉の痛みをとり、疲労を回復し、気分をリフレッシュすることができます。

《注意すること》

1. 腹帯や骨盤ベルトは外して行いましょう。
2. 会陰部や帝王切開の傷が痛い時には、できる範囲で行いましょう。
3. 発熱している時、体調がすぐれない時は避けましょう。

《産褥体操のすすめ方》

　産後1日目から6日目のスケジュールの目安を紹介します。1日2～3回行います。

2日目は、1日目の体操に2日目の体操を加え、3日目は1日目と2日目の体操に3日目の体操を加えていく、というように行います。7日目以降は、ここに紹介したすべての体操を、1日2～3回行うようにしましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 産後日数 | 体操の種類 | 1回の回数 |
| 1日目 | * + 1. 胸式深呼吸     2. 足先・足首の運動 | 5回  それぞれ5回 |
| 2日目 | （1）・（2）   1. 頭を持ち上げる運動 2. 乳房の体操 | それぞれ5回  5回  5回 |
| 3～4日目 | （1）・（2）・（3）・（4）   1. 腹筋を引き締める運動 2. 骨盤を傾ける運動 3. 足首・足の引き締め 4. 腰上げ運動 | それぞれ5回  5回  5回  5回  5回 |
| 5～6日目 | （1）・（2）・（3）・（4）・（5）・（6）・（7）・（8）   1. 下肢の屈伸運動 2. 骨盤をねじる運動 | それぞれ5回  5回  5回 |

**産後1日目**

* + 1. **胸式深呼吸**

　　　　　　　　　　　　　　　　【効果】全身の血液循環の促進、リラックス

　　　　　　　　　　　　　　　　【回数】5回

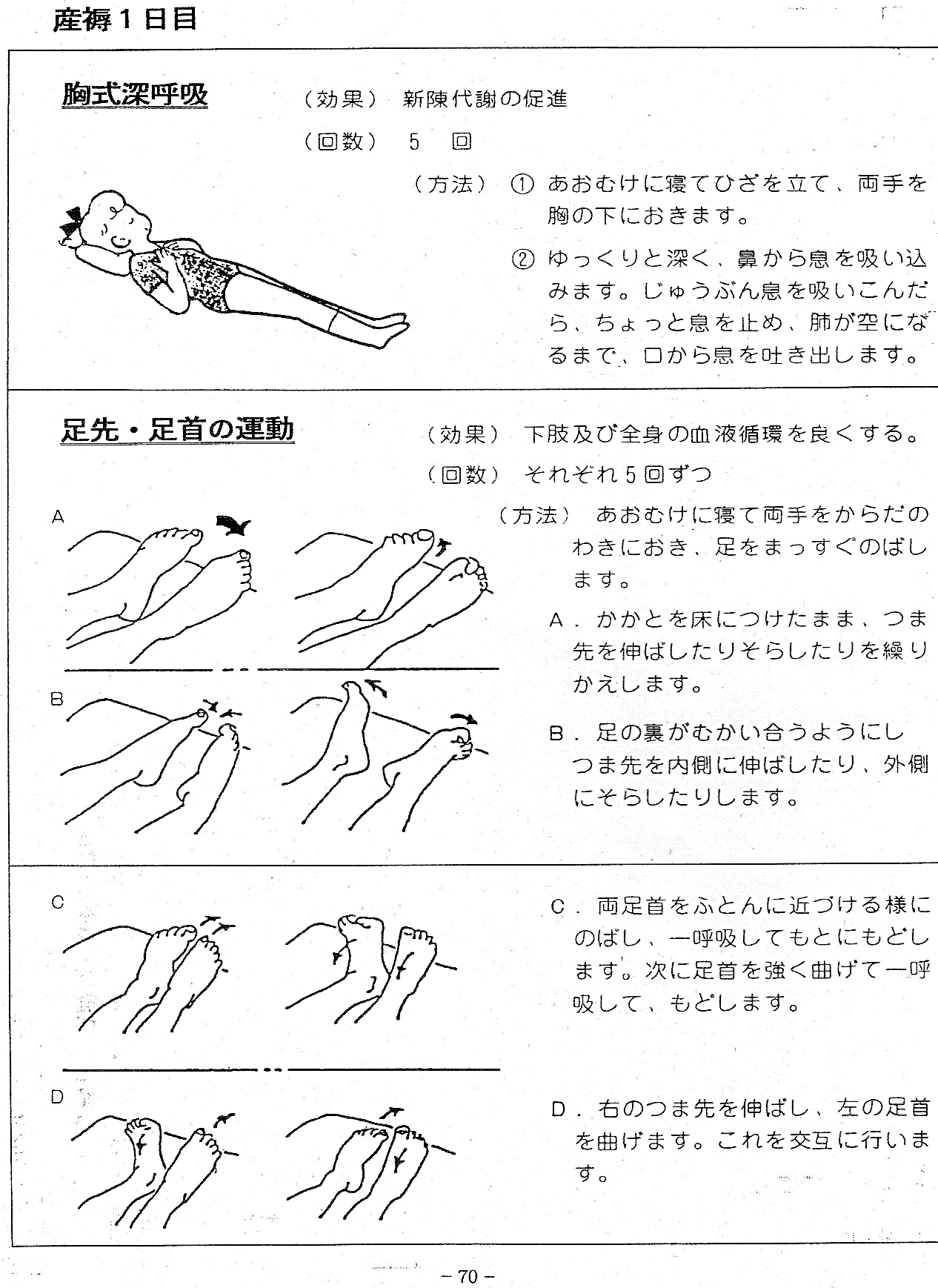
　　　　　　　　　　　　　　　　【方法】①あおむけに寝て、全身の力を抜き、両手を胸の上におきます。

* 1. ゆっくり口をすぼめて息を吐きだします。吐きだしたら、少し息を止めた後、鼻からゆっくり深く息を吸い込みます。この時に胸が膨らむのを感じましょう。
  2. 十分に吸い込んだら、少し息を止め、口をすぼめて息を吐きだします。この時、胸が下がるのを感じましょう。

1. **足先・足首の運動**

　　　　　　　　　　　　　　　　【効果】下肢および全身の血液循環を良くする。

　　　　　　　　　　　　　　　　【回数】5回

　　　　　　　　　　　　　　　　【方法】あおむけに寝て両手を体のわきにおき、足をまっすぐ伸ばします。

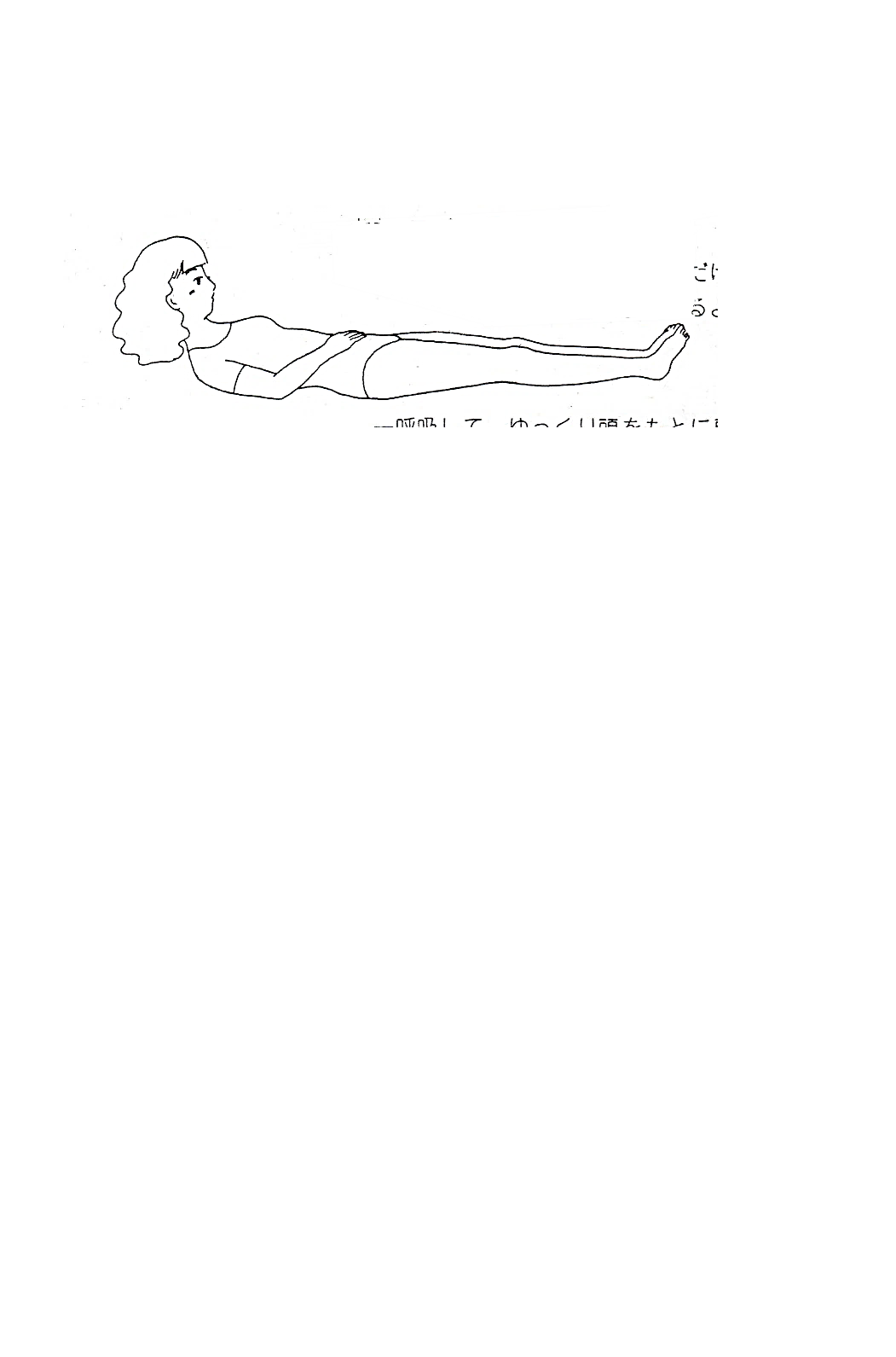
1. かかとを床につけたまま、つま先を伸ばしたりそらしたりを繰り返します。
2. 足の裏が向かい合うようにし、つま先を内側に伸ばしたり外側にそらしたりします。
3. 両足首を床に近づけるように伸ばし、一呼吸して、元にもどします。次に、足首を強く曲げて、一呼吸して、元にもどします。
4. 右の足首を伸ばし、左の足首を曲げます。

これを交互に行います。

**産後2日目**

**（3）頭を持ち上げる運動**

　　【効果】腹筋の回復をはかる

　　【回数】5回

　　【方法】①あおむけに寝て、足をまっすぐ伸ばし、両手をお腹の上におきます。

　　　　　　②そのままの姿勢で頭だけを起こして、お腹を見るようにします。

③一呼吸して、ゆっくり頭を元にもどします。

**（4）乳房の体操**

【中止する時】母乳を止めている時

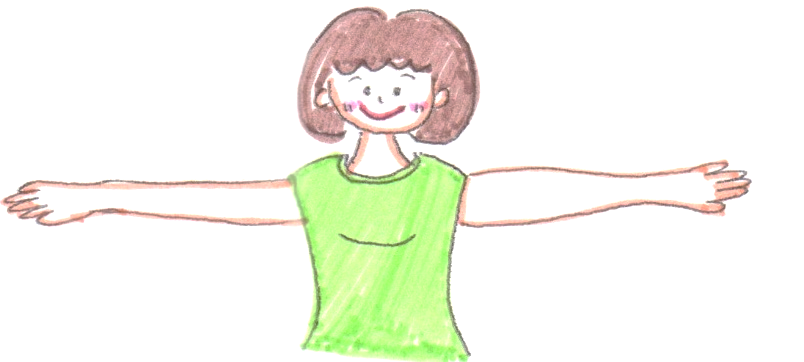
【効果】乳房への血液循環を促し、乳汁分泌をよく

　　　　する。

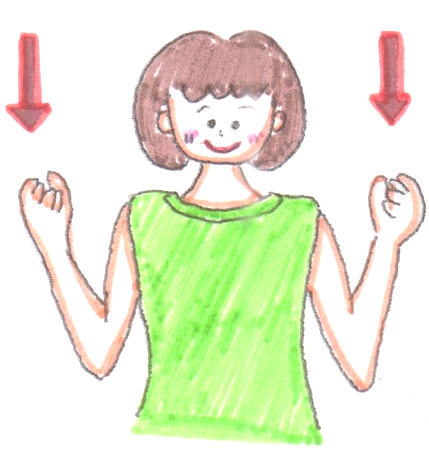
【回数】それぞれ5回

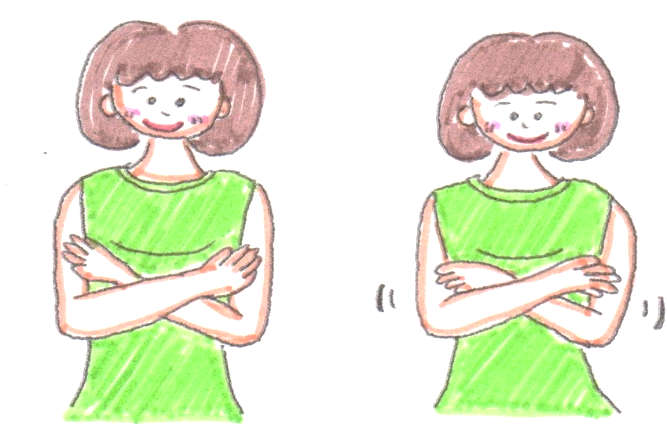
体操A





　　　　①手を水平に開き、そのまま頭の上へ。　　②上げた手を何回か握りしめる。

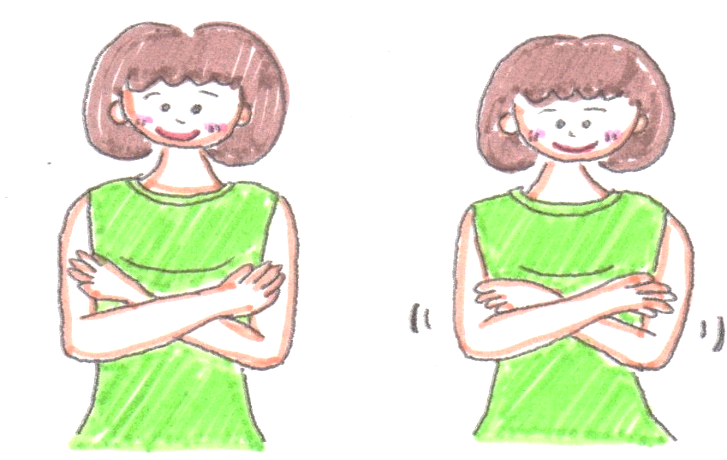


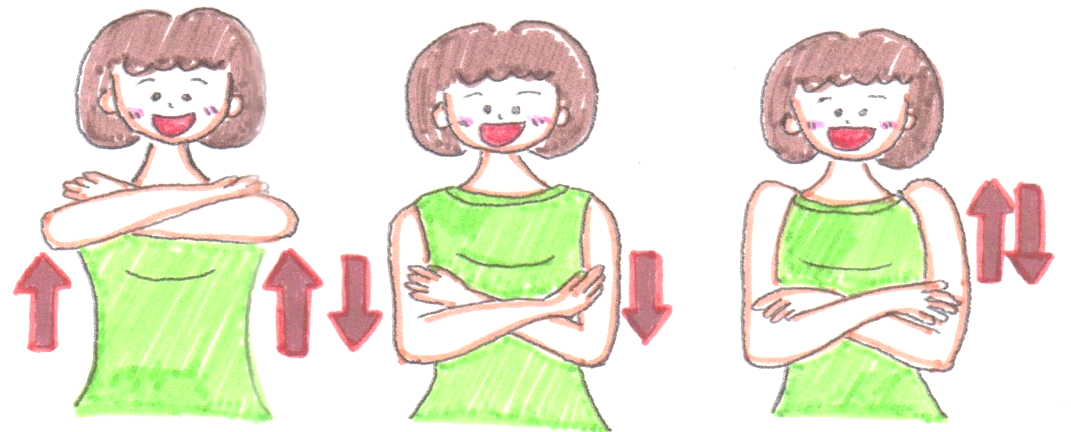


　　③ひじからそのまま垂直に　　④乳房を両側からはさむ　　⑤腕の力を抜き、ふわっ

　　　下ろす。　　　　　　　　　　ように、ひじを閉める。　　と交差させて一休み。

　体操Ｂ





1. それぞれの手で、反対側の腕を

しっかりつかむ。

④①の姿勢で、

肩の上げ下げを5回する。

③両腕の力を抜き、

肩の高さから

ゆっくり下ろす。

①から③を5回

繰り返す。

②ひじを肩の高さ

まで上げて、腕をつかんだ手を下向きに力を入れる。

体操C



1. 軽くこぶしを握り、 　②ひじを乳房の前で合わせ、 　③さらに左右にひじを

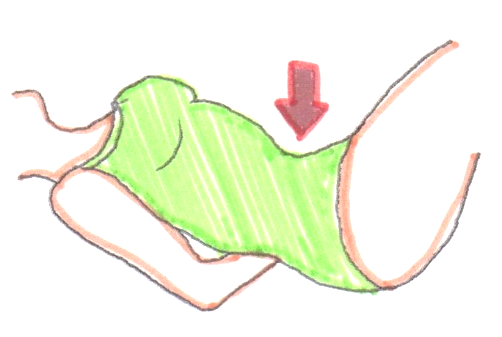
肩に当て、両ひじを脇に　　　円を描くようにひじを上　　　を回して、①の姿勢

しっかり押しつける。　　　　に上げる。　　　　　　　　　に戻る。5回繰り返す。

**産後3～4日目**

**（5）腹筋をひきしめる運動**

【効果】腹筋の回復をはかる

　　　　　　　　　　　　　　 【回数】5回

　　　　　　　　　　　　　　　【方法】①あおむけに寝て、ひざを立て、両手を背中の

下に入れ、体と床の間にすき間を作ります。

②呼吸を止めないように気をつけながら、体と

床のすき間をせばめるように、ゆっくりお腹の筋肉を

引き締めて力を入れます。

③次にゆっくりお腹の力を抜きます。

**（6）骨盤を傾ける運動**

【効果】胴まわりを整え腰の線を回復させる

【回数】左右交互に10回

【方法】①あおむけに寝て、両手を腰におきます。

両ひざは、真っすぐ伸ばしたままです。

 　　　　　　　　　　　　　　 ②左腰を押し出すようにし、右腰はぐっと引き上

げるようにします。

③1～2秒そのままにして、元に戻します。

左右交互に繰り返します。

**（7）足首・脚の引き締め**

【効果】骨盤下部の筋肉をひきしめる

　　　　　　　　　　 　　　 【回数】3回ずつ左右交互に

　　　　　　　　　 　　　　　 【方法】①骨盤を傾ける運動に続いて行います。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　②足を組み、上の足で下の足を2～3度

とん・とん・とん、とたたきます。

③腰に筋肉を引き締める感じで太もも

を緊張させ、つま先まできゅーと伸ばし

ていきます。一呼吸して、ゆっくり力を

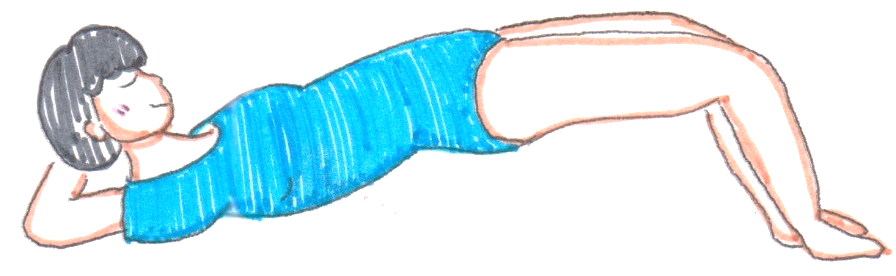
抜きながら元に戻します。

④上の足と下の足を入れ替えて行います。

**（8）腰上げ運動**

【効果】骨盤下部の筋肉をひきしめる

　　　　　　　　　　　　　　 【回数】5回

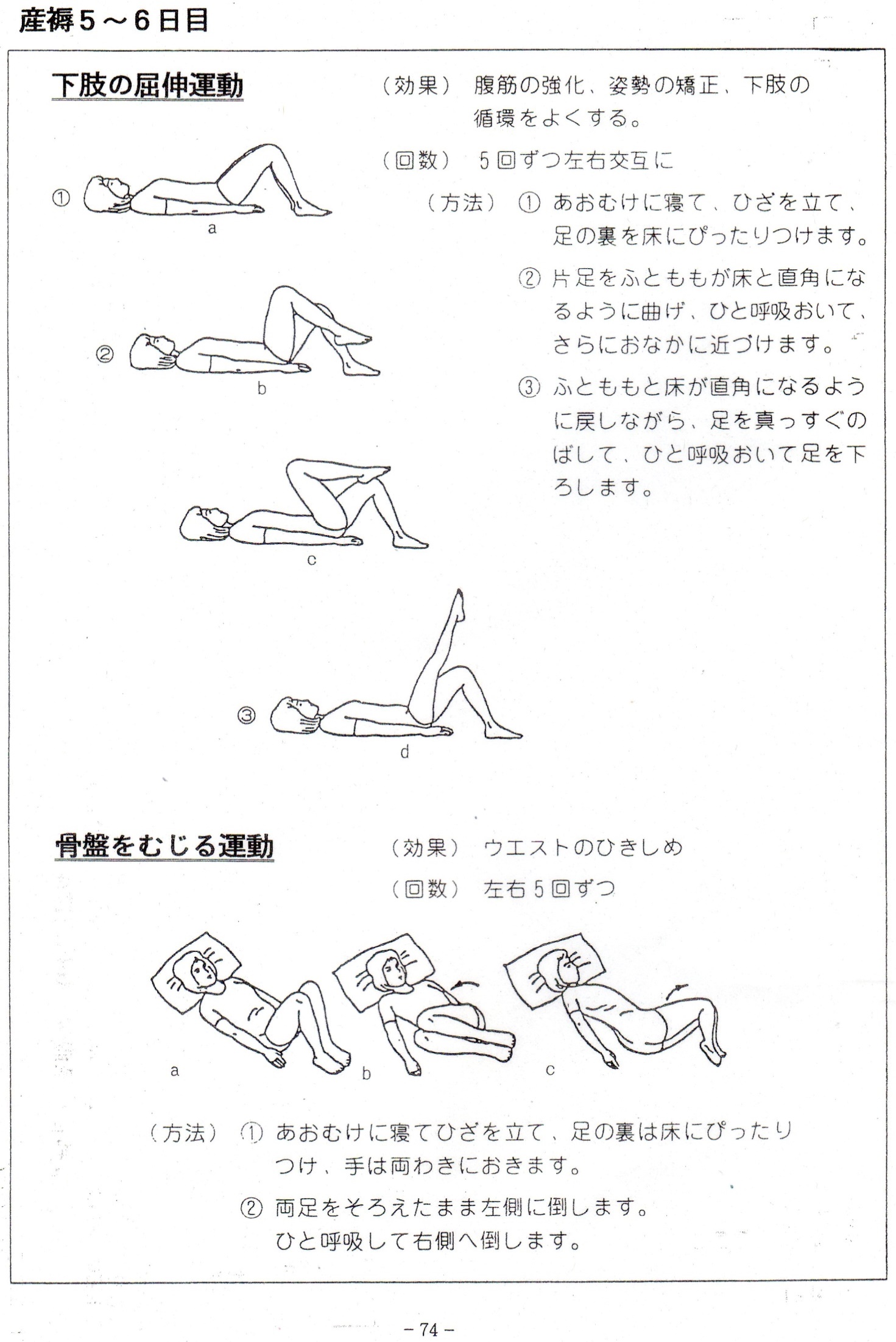
　　　　　　　　　　 　　　　　 【方法】①あおむけに寝て、ひざを立て、両手を頭の下に入れます。

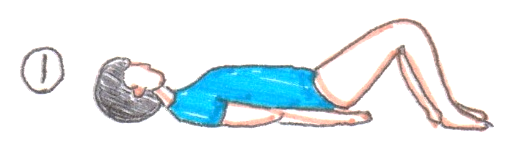
②腰をさっと上げ、そのまま一呼吸して

元に戻します。

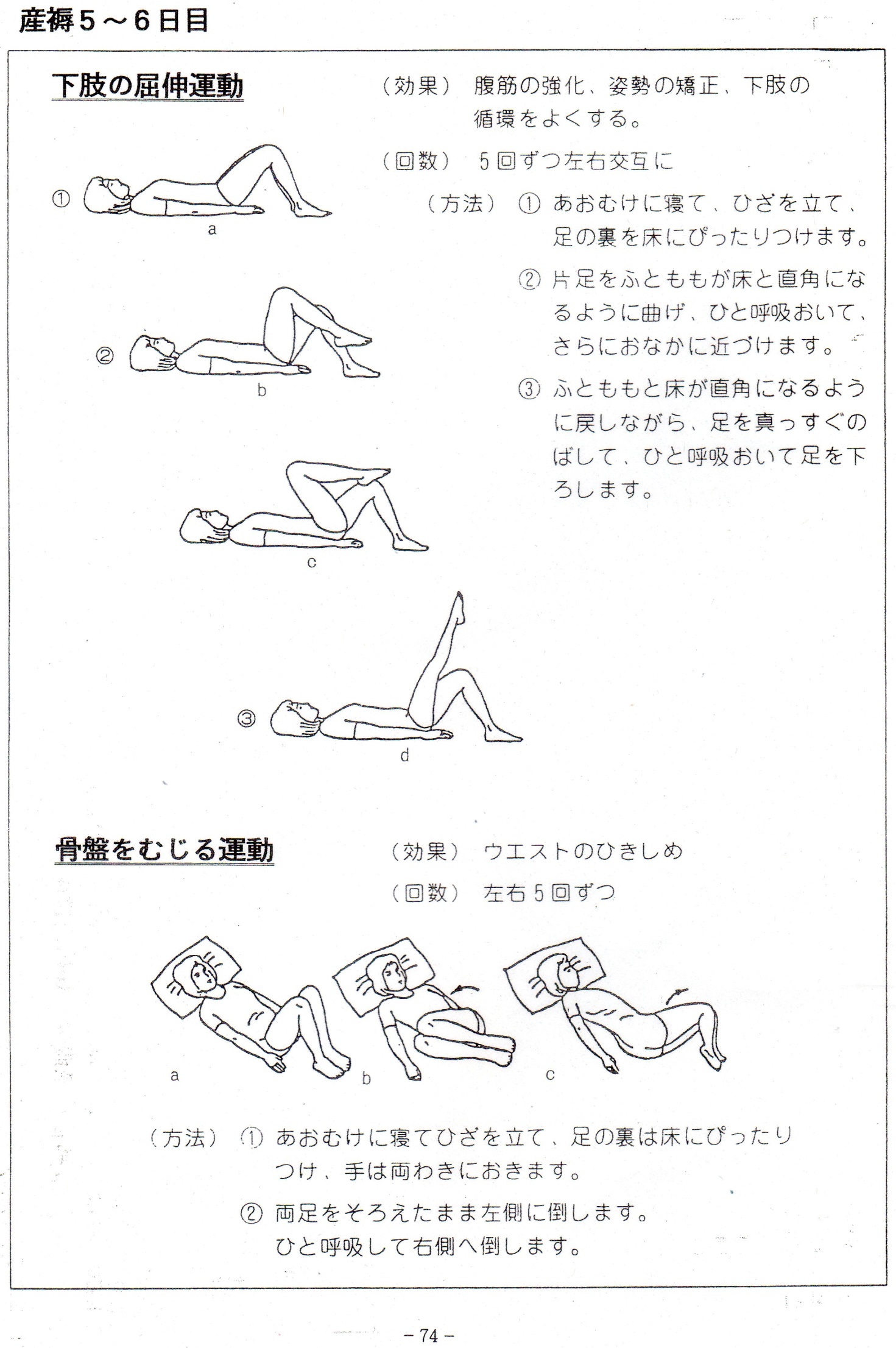
**産後5～6日目**

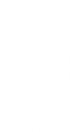
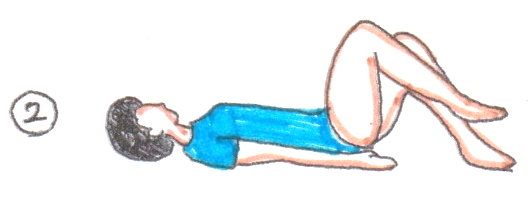
**（9）下肢の屈伸運動**



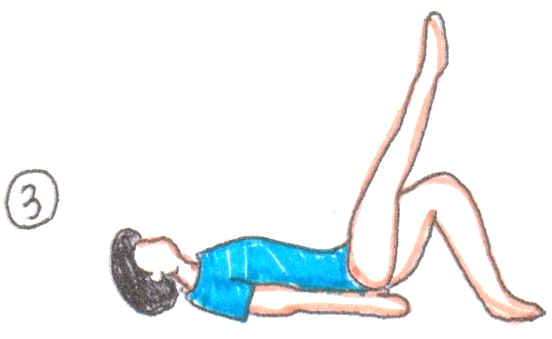
【効果】腹筋の強化、姿勢の強制、下肢の循環をよくする　　　　　　　　　　　　　　 【回数】5回ずつ左右交互に

【方法】①あおむけに寝て、ひざを立て、

足の裏を床にぴったりつけます。

　　　 ②片足を太ももが床と直角になるように曲げ、

一呼吸おいて、さらにお腹に近づけます。



③太ももと床が直角になるように戻しながら、

足を真っすぐ伸ばして、一呼吸おいて足を下ろし

ます。

**（10）骨盤をねじる運動**

【効果】ウエストをひきしめる

【回数】左右5回ずつ

【方法】①あおむけに寝て、ひざを立て、足の裏は床にぴったりつけ、手は両脇におきます。

②両足をそろえたまま、左側に倒します。

③一呼吸して右側へ倒します。

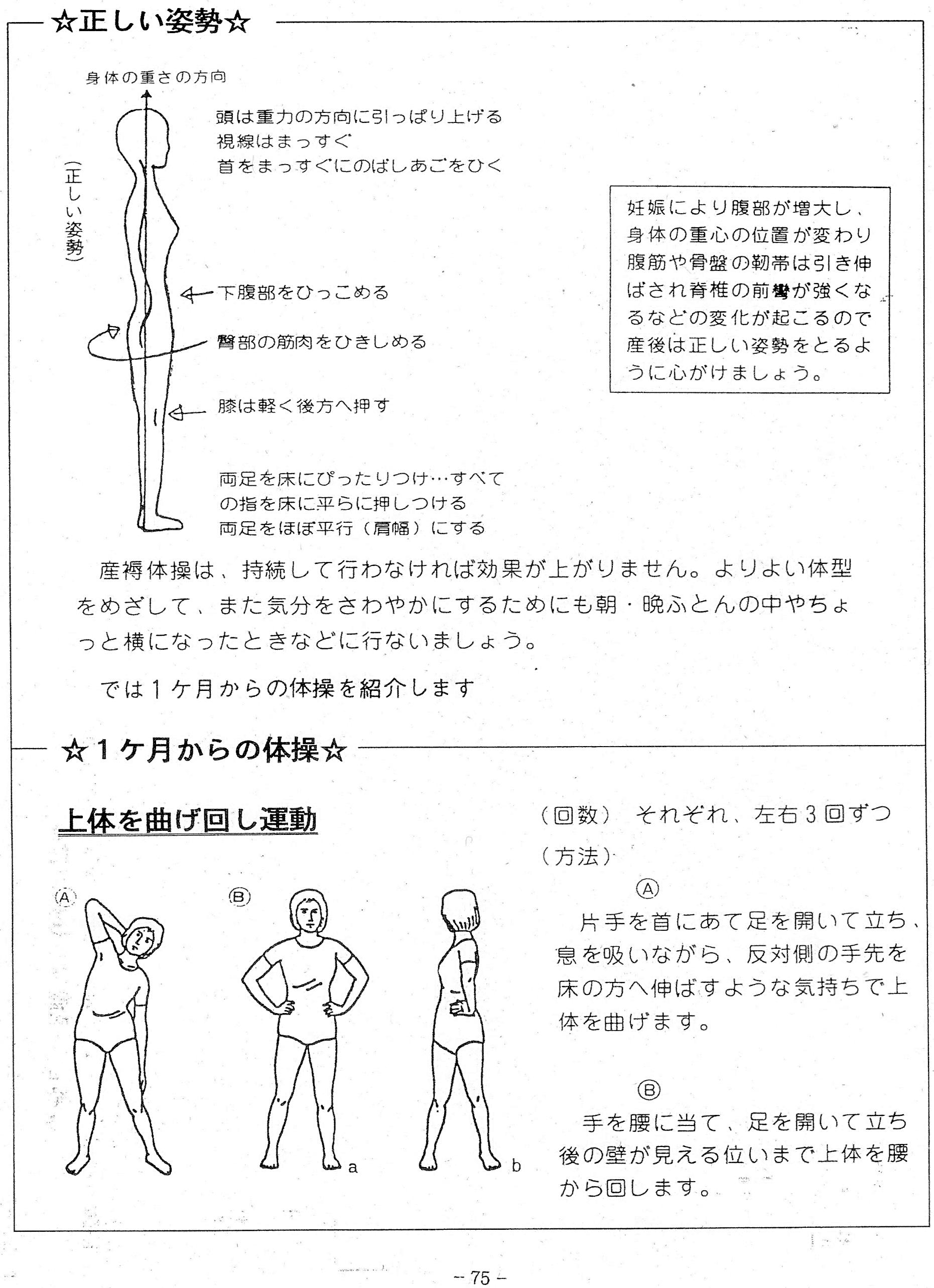


**正しい姿勢**

　産褥体操は、持続して行わなければ効果が上がりません。より良い体型を目指して、

また気分をさわやかにするためにも、朝・夕ふとんの中やちょっと横になった時などに

行いましょう。



妊娠により腹部が増大し、

身体の重心の位置が変わり、

腹筋や骨盤の靱帯が引き伸ばされるなどの変化が起こります。

産後は正しい姿勢をとるように心がけましょう。