

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) (3) 頭を持ち上げる運動 (4) 乳房の体操	それぞれ5回 5回 5回
3～4日目	(1)・(2)・(3)・(4) (5) 腹筋を引き締める運動 (6) 骨盤を傾ける運動 (7) 足首・足の引き締め (8) 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) (9) 下肢の屈伸運動 (10) 骨盤をねじる運動	それぞれ5回 5回 5回

(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。

②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。

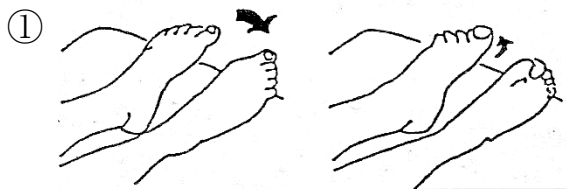
③十分に吸い込んだら、少し息を止め、口をすぼめて息を吐きだします。この時、胸が下がるのを感じましょう。

(2) 足先・足首の運動

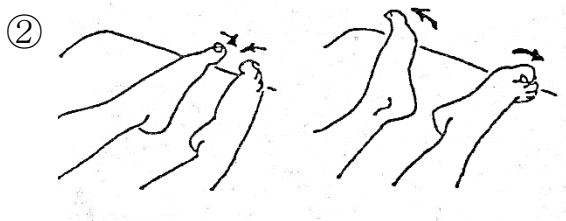
【効果】下肢および全身の血液循環を良くする。

【回数】5回

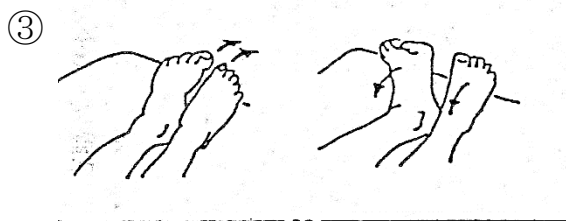
【方法】あおむけに寝て両手を体のわきにおき、足をまっすぐ伸ばします。



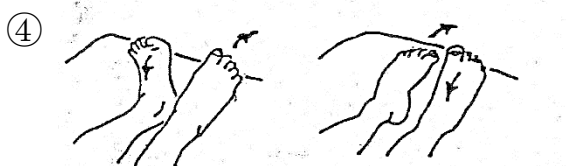
①かかとを床につけたまま、つま先を伸ばしたりそらしたりを繰り返します。



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。

(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下ろす。

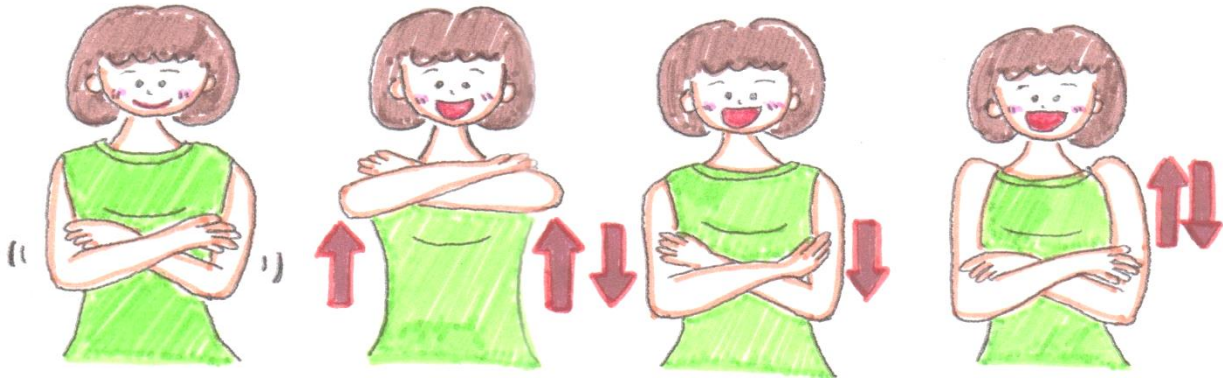


④乳房を両側からはさむように、ひじを閉める。



⑤腕の力を抜き、ふわっ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。

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。

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。

④ ①の姿勢で、
肩の上げ下げ
を5回する。

体操C



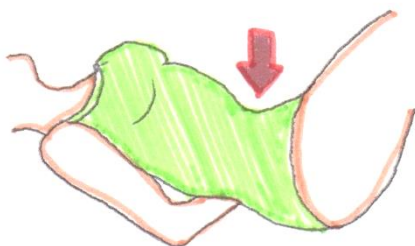
① 軽くこぶしを握り、
肩に当て、両ひじを脇に
しっかり押しつける。

② ひじを乳房の前で合わせ、
円を描くようにひじを上
に上げる。

③ さらに左右にひじを
を回して、①の姿勢
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。

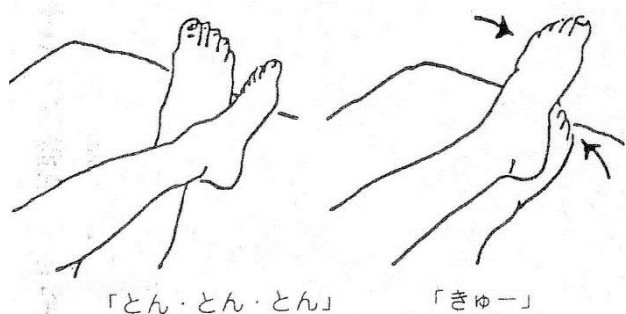
両ひざは、真っすぐ伸ばしたままです。

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

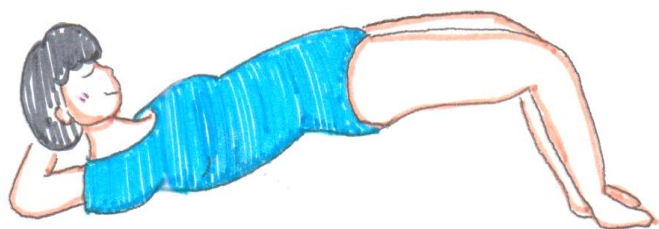
【方法】 ①骨盤を傾ける運動に続いて行います。

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



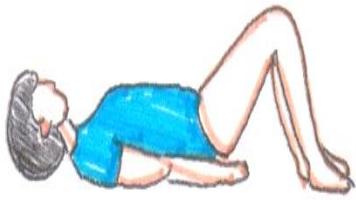
【効果】 骨盤下部の筋肉をひきしめる

【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。

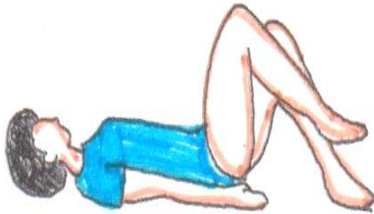
(9) 下肢の屈伸運動



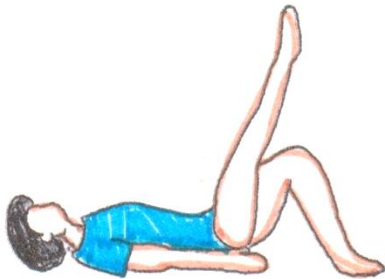
【効果】 腹筋の強化、姿勢の強制、下肢の循環をよくする

【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。

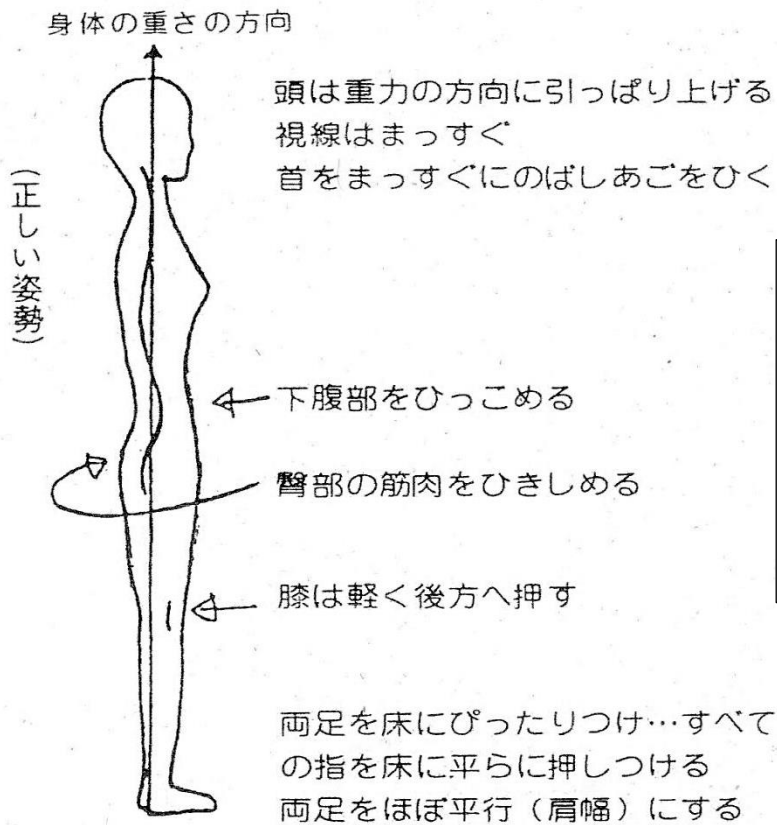
②両足をそろえたまま、左側に倒します。

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、腹筋や骨盤の靭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。