産後ママのボディケア教室

久我山病院
リハビリテーション科

プログラム

Lecture
講義

産前産後での
体の変化への理解

・・・PAGE2

Self care
セルフケア

骨盤底筋群・腹筋群の
エクササイズ
会陰や帝王切開の傷のケア

・・・PAGE3

Life guidance
生活指導

授乳・抱っこ・
おむつ替えの姿勢
抱っこ紐・骨盤ベルトの付け方

・・・PAGE9

このテキストの使い方

こちらのアドレス
https://youtu.be/U_eOsICpOxcまたは
左のQRコードからYoutubeにアクセス
していただき、動画を視聴しながら学習
してください

Lecture 講義

産前産後での体の変化

・体重が増加
（妊娠中に約8～10ｋｇ）

・姿勢の変化（重心の変化）

・腰痛、骨盤底筋群や腹筋群へのストレス

・産後も悪い姿勢が持続
　＋育児動作による負荷

マイナートラブル

マイナートラブル

とは・・・？

**妊娠～出産に伴う体の変化が
もたらす不快症状**

腰痛・尿漏れ

・産後腰痛は60～70%
・原因：**悪い姿勢によるもの**
骨盤底筋群・腹筋群の筋力低下
etc・・・

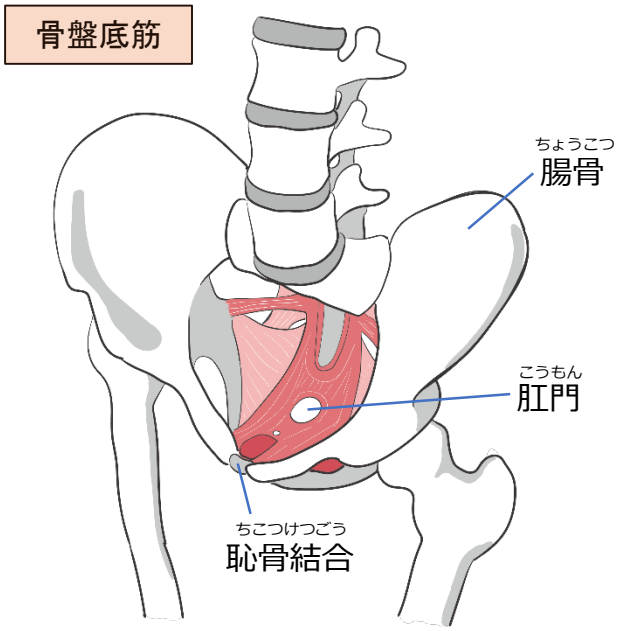
腱鞘炎・肩こり

・原因：一定方向への負担
長時間の抱っこ・手の使い方の癖
骨盤底筋群・腹筋群の筋力低下
etc・・・

その他にも・・・

つわり・便秘・むくみ
乳腺炎・抜け毛　etc・・・

骨盤底筋群って何？



★おなかの重さを下から支えている
ハンモックのような筋肉

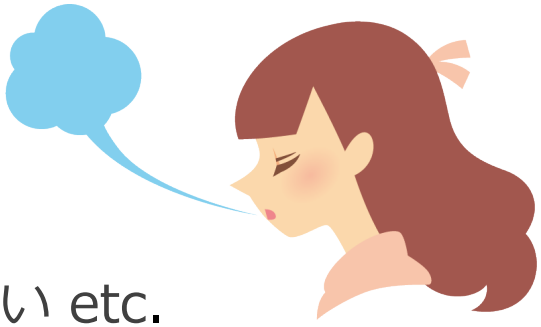
★排尿や排便のコントロールや
姿勢保持に重要な筋肉

妊娠・出産による骨盤底筋のダメージは大きい！！

骨盤底筋群のエクササイズ
姿勢の改善にて
マイナートラブルの
予防・改善！

Self care セルフケア

骨盤底筋群エクササイズをやるにあたって



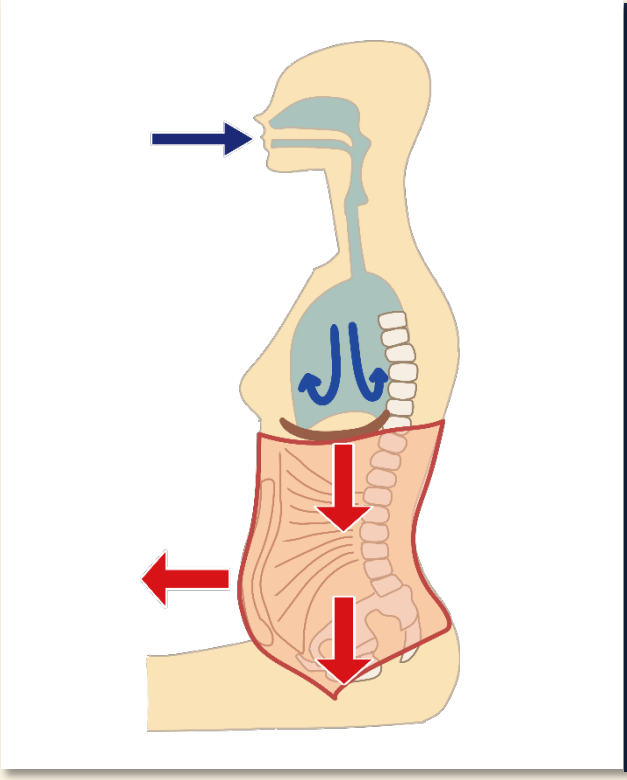
- あおむけ・座位・立位・四つ這い etc.
  自分が行いやすい姿勢で行う

- 息を吐く時は、**頭**の方向へ向かって吐くイメージ

※注意点※（**出産後**は良くない運動）
- ✕ トイレを我慢するときに
  膣を引き締める
- ✕ **カールアップ(腹筋運動)**

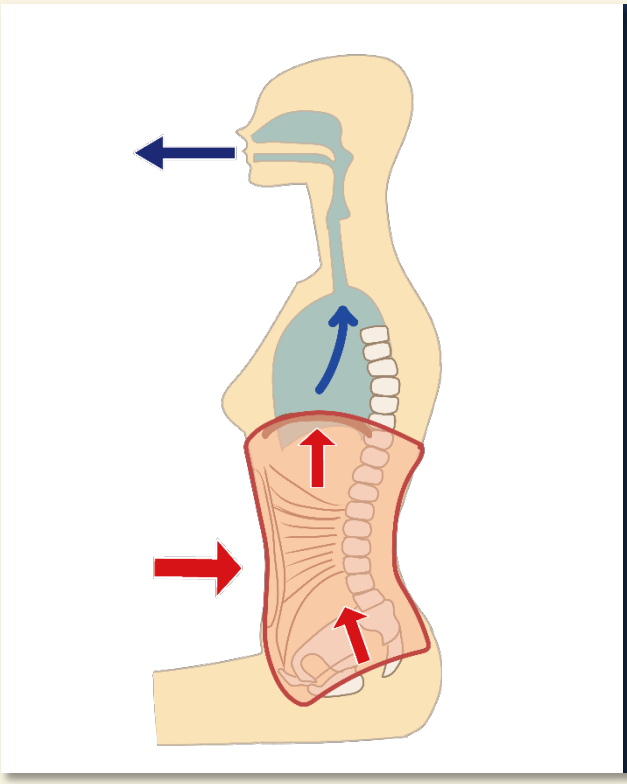
骨盤底筋群のエクササイズ

EXERCISE



息を吸う

お腹・下っ腹・膣に
空気を入れるイメージ



息を吐く

息を吐きながら
膣・肛門を引き締める！
内臓を引き上げるイメージ

会陰・帝王切開の傷のケア

傷が治る時、硬くなりやすい

⇩

腰痛や尿漏れにつながることもある

マッサージ&ストレッチ

・指 または 柔らかいタオル や ガーゼで触れる

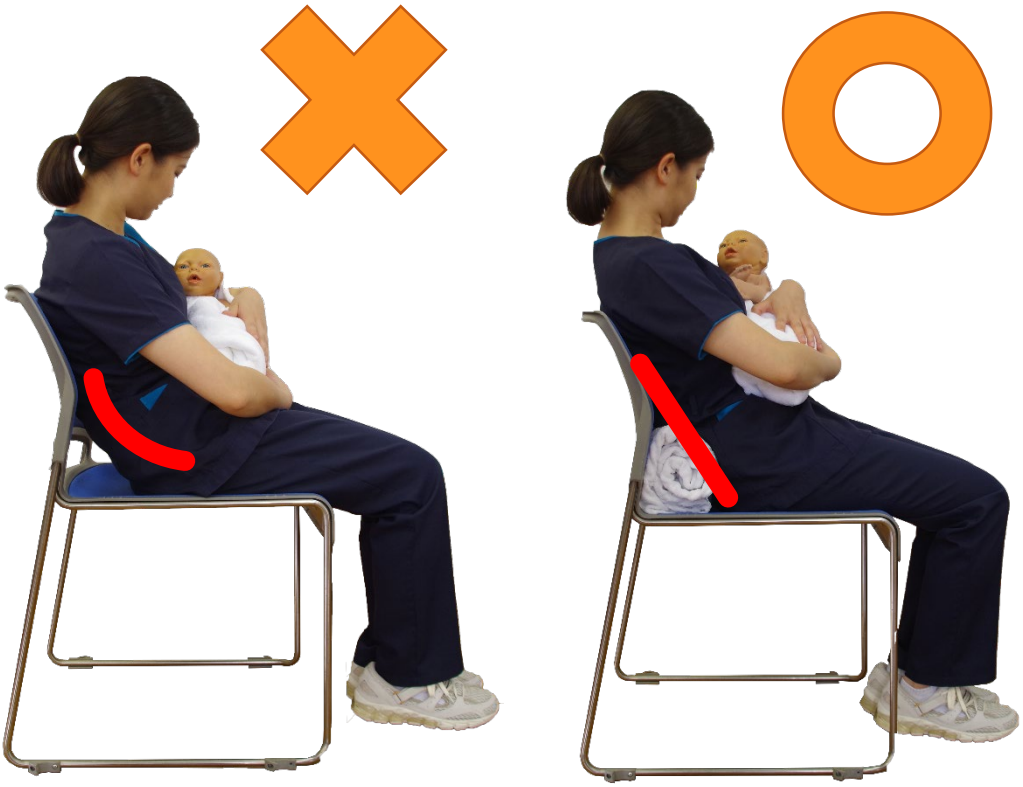
・色々な方向へ動かしましょう

Life guidance
生活指導

日常生活でのPOINT

- ☑ 座る時は、タオルを腰にあて骨盤をおこす
- ☑ 授乳時は、高さを調節して肩の力を抜く
- ☑ 立っている時は、まっすぐと立つ
- ☑ おむつ替えは、赤ちゃんとの距離は近くする
- ☑ 長い時間、同じ姿勢はやめましょう！

授乳姿勢①



授乳姿勢②

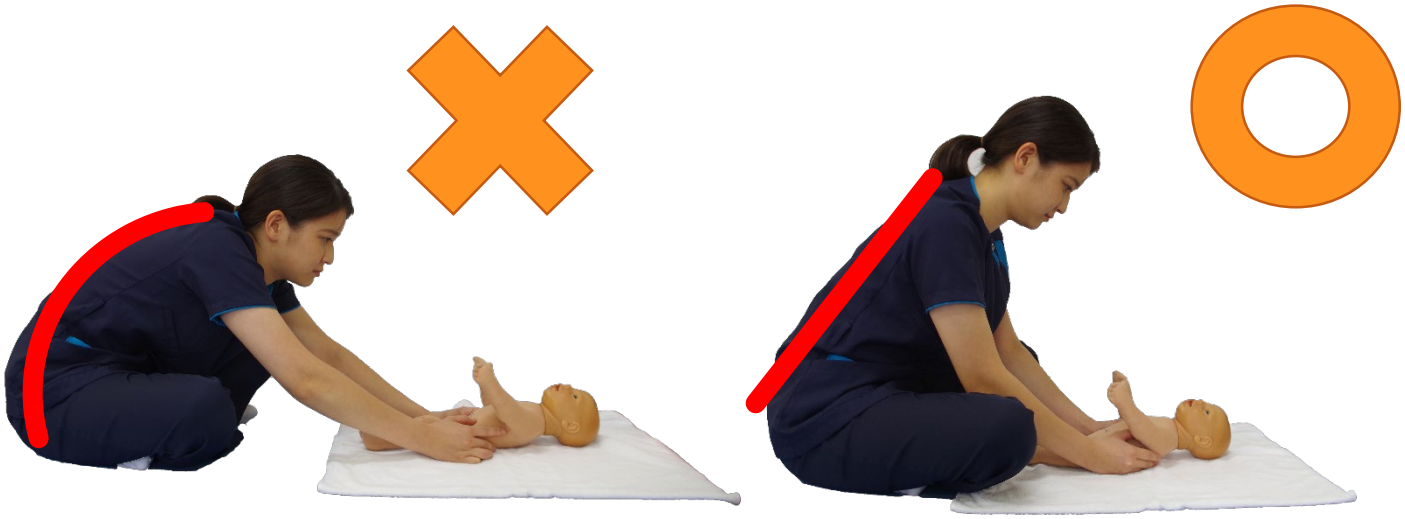
腰の後ろにタオルを入れて
骨盤が倒れないようにしましょう！

腕の下にタオルや枕を入れて
高さ調節してね！

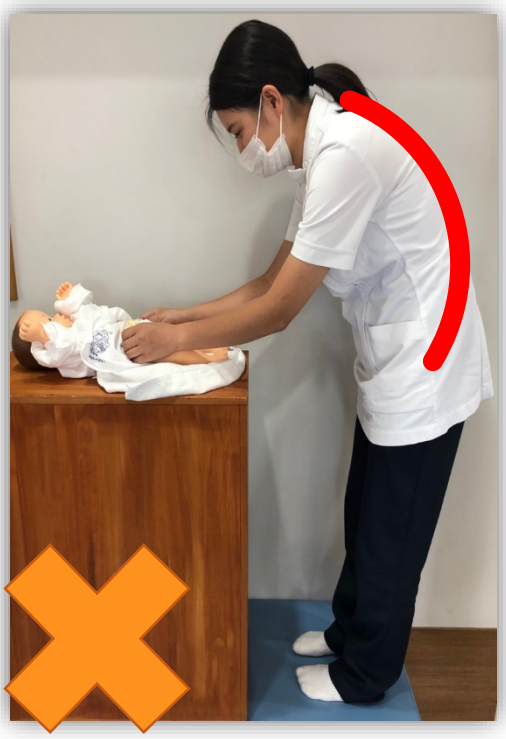
授乳姿勢③

抱っこ姿勢

おむつ替えの姿勢①



おむつ替えの姿勢②



赤ちゃんにできるだけ近づき
腰に負担がかからないようにしましょう！

抱っこ紐の付け方

ママの**あごの高さ**に、

赤ちゃんの頭がくるようにしましょう！

背中のベルトは**肩甲骨**にかぶせましょう！

骨盤ベルトの付け方

おへそに手をあてて、ちょうど中指の先端あたりが恥骨になります

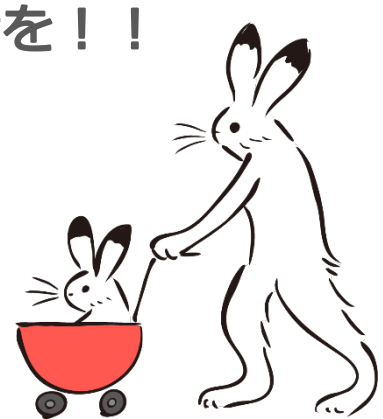
恥骨部分にベルトがくるように！

後ろから前に向かってつけましょう！

おわりに

骨盤底筋群のエクササイズで、姿勢が改善します！
姿勢が改善すると、マイナートラブルも予防や改善ができます！

セルフケアをして楽しい産後生活を！！



youtube動画セミナーはこちら！

https://youtu.be/U_eOsICpOxc

久我山病院

〒157-0061　東京都世田谷区北烏山2-14-20

電話：03-3309-1111　FAX：03-3326-1980

URL:http://www.kugayama-hp.org/

作成：リハビリテーション科