

To 松本エリアのイクママ&イクパパ From 松本市立病院

市立病院通信

医療スタッフ
リレーコラム

第7回 産後こそ女性が美しくなるチャンス！…産後の運動について

【今月の担当】西山知花(ちか)
健康運動指導士・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。松本市立病院にて月2回
「ママフィット」の講師を務める
ほか、プレマタニティ・フィット
ネスやバランスコーディネーショ
ンなど、女性のライフステージに
合わせた運動プログラムの作成・指導を手がける。



■松本市立病院の産科・小児科医師、助産師、栄養士などの医療スタッフが、それぞれ専門の立場で執筆を担当。地域のママ・パパ(プレママ・プレパパ)に向けて、お知らせしたい医療情報や旬の話題などを月替わりでお届けします。

女性の一生の中で最も美しくなる時期は「赤ちゃんを一人産んだ後」と言われています。卵巣機能が成熟するためホルモン分泌が改善され、しっとりした美しい肌となり、適度に蓄えられた皮下脂肪がたおやかな曲線を描いて魅力的な身体を作り出します。出産を経験された読者の皆様の中でも、「そう言えば、お産直後はノーマイクでもお肌がつるつるしてスッキリしていた」と感じられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

ただ残念なことは「**体型の崩れ**」と、その後の生活で育児・家事に追われ、寝不足・運動不足が続く、いつの間にか「**体力が低下しやすい**」という点です。実際、日本マタニティフィットネス協会のアンケート(20代~40代産後ママ246名)による「産後のお悩みワースト2」は、「**体型の崩れ**」「**体力の低下**」となっています。待ちに待ったかわいい我が子の誕生、四六時中ママがナーバスなことは、とても辛く切ないことです。

私は産後のママが元気でいるために「**5つの出す!**」を推奨しています。①母乳(卒乳希望・もともと出にくい方は可能な範囲)、②尿、③便、④息、⑤さわやかな汗です。これらがうまく出されていれば、ママの身体に老廃物やストレスもたまりにくく、心も身体もスッキリ元気な状態でいられると思います。そこでおすすめなのが「**運動**」です。たくさん時間を作ろうとせずとも、少しの時間でもOKです。血液循環を促進し、冷ややむくみを改善、出産ダメージ・育児による筋力のアンバランスを整え、呼吸とさわやかな汗をかくことで心もリフレッシュします。ただ「産後の身体」には相応の配慮が必要なので、運動にあたり注意してほしい点をまとめました。

- ① 1か月健診で母子共に健康であり、医師から運動を認められた方(乳腺炎・子宮復古不全・子宮脱などの症状がある場合は運動を見合わせる)
- ② 産後はホルモンのバランスにより関節・腱・靭帯が緩みやすくなっているので、運動中、手首足首、骨盤周囲、恥骨結合部など痛みや違和感があるときは無理をしないこと
- ③ 乳房は妊娠前より3~4倍の重さになるため、張り・痛み・振動痛・圧迫痛が出たら無理しないこと
- ④ 産後は腹筋がかなり弱まっております、骨盤底筋群(骨盤の底にあるハンモック状の筋肉)もダメージを受け、姿勢が崩れているので、どの動きも「姿勢改善」を意識して行うこと(右上写真参照)
- ⑤ 水分補給をマメに行うこと
- ⑥ 抱っこ動作・睡眠不足などにより呼吸が浅くなりやすいため、意識して呼吸をすること(特に息を吐く)
- ⑦ 運動をした日は、バランスの良い食事をとり、早めに休めるようであれば休むこと
- ⑧ その他、運動により体調が悪化する症状が出た場合は中止をして医師にご相談すること

松本市立病院で行っている「ママフィット」は、以上のことに配慮しながら、体のお悩み解決とリフレッシュしていただくため、さまざまな要素を取り入れてプログラミングしています。骨盤底筋群エクササイズに始まり、ほぐしと強化(産後向けストレッチと筋トレ)、姿勢改善トレーニング、有酸素運動、抗重力筋エクササイズ、

おすすすめストレッチ

どなたでも、無理をしない範囲で、少しずつ開いたり伸ばすように



リラクゼーションという形です。これらをただ行うのではなく、段階を積んでいくように行います。いくら「痩せたい、脂肪燃焼させたい!」からといって、準備体操をほどほどにガンガン筋トレや有酸素運動を行うのは良くありません。「育児体力」も温存しなければいけないので、ヘトヘトに疲れ切るような運動ではなく、心地よい疲れを感じる「**ややきつい**」が運動強度の目安になります。産後ご自分でウォーキングなど運動される方も同様です。

最後に、これは私の持論になりますが、少子高齢化・女性の社会進出に伴い、今後社会ではますます「ママの労働力」が求められます。出産後、産休や一定期間の休養を経て将来社会復帰を希望されているママの体力づくり・メンタル面のサポートでも「ママフィット」を含めた「運動」が大いにお役に立てるのではないかと、と思います。産後は、何かと引きこもりがちかと思いますが、**体を動かして、「妊娠前より美しくキラキラした女性!」を目指してみませんか?**

MATSUMOTO CITY HOSPITAL 松本市立病院 Matsumoto City Hospital

〒390-1401 松本市波田 4417-180
TEL(0263)92-3027(代表)
http://www.hp-hata.com/

- 受付時間 8:15~11:30
- 産婦人科は予約制です。詳細は平日の15:30~17:00にお電話でお願いいたします。
- 予防接種受け付けしています。ご相談ください。

このコーナーへのご意見・ご質問がありましたら、お寄せください。また、「こんなテーマでレクチャーして欲しい」といったご要望もお待ちしております。