

夜泣き予防プロジェクト

Preママ運動編

ママと赤ちゃんが

夜よく眠れるように

しっかり動いて
眠りを深く
お産を軽く



WANPUG

監修 久保田俊郎

東京医科歯科大学産婦人科教授

よく動いてぐっすり眠る

適度な運動は万能薬。昼によく活動すると、夜の睡眠が深くなります。
気分もよくなり、お産も軽く、腰痛の予防にも・・・。

こんなことが気にかかりませんか？

- 長時間のお産に耐えられるか
- 体重が少し増えすぎている
- 産後にぜひとも元の体型に戻りたい
- 肩こりや腰痛などが始まった
- 手足がむくむ
- 便秘がち



妊娠中の運動には、こんな効果があることが分かりました

気分がよくなる
(ゆううつ、不安が減る)
&
やる気が出る

体力がつく
(筋力・バランス能力・呼吸機能がアップ)

お産にかかる時間が短くなる
↓
お産の後の回復も早い

<改善が期待できる症状>
肩こり、腰痛、むくみ、頭痛、便秘、
睡眠、静脈けいれい



太りすぎの予防
(お母さんも、赤ちゃんも)

できるところから気楽に

「運動しなきゃ」とかまずに、気軽に楽しく積極的に身体を動かしましょう。
工夫次第で身体を動かすことが楽しくなります。

1. 1日20分、8000歩以上歩く

お腹の赤ちゃんと一緒に外の新鮮な空気を吸いながらいろいろな場所に足を運んでみましょう。歩数計で1日の歩数をチェックしてみませんか。

- 買い物には歩いて出かける
- 10分以内なら歩いていく
- 犬の散歩に毎日行く
- エレベーターを使わず、階段を使う
- 外出は車を使わず、電車やバスを使う

2. こまめに、掃除などの家事で動く

ふだんのお掃除も立派な運動になります。お部屋がきれいになると、気持ちもスッキリ。
床磨き、窓ふきは、バスタップに最適！

- 家全体に掃除機をかける
- 家の前をはき掃除する
- 床のぞうきんがけをする
- 窓の拭き掃除をする
- 庭の草むしりをする
- 小さな小物は手洗いする。軽い布団の上げ下ろしなど



運動を続ける point3 か条

- ① 歩きやすいウォーキングシューズを用意して、目につくところに置く
ヒールが低く、軽くてお気に入りの一足を、すぐに履けるようにスタンバイしましょう
- ② 1日の決まった時間（例：朝目が覚めたとき、お風呂の後、寝る前など）に行う
お気に入りの音楽を聞いたり、好きなお香やアロマオイルを使うと、より楽しい習慣になります
- ③ 無理せず、疲れすぎず、気持ちのよいところでやめる
一度に長く続けなくても大丈夫。合計で20分以上をめざして、できる時に少しずつ

ストレッチや柔軟体操を習慣に

深く息をして筋肉を気持ちよく伸ばしましょう。姿勢もよくなり、肩こりや腰痛の予防にも。むくみやコリ、ハリなどが気になるところはやさしくマッサージを。

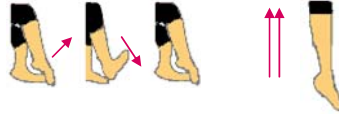
2010 年8月 10日

お産を軽く
(骨盤の筋肉を柔らかかに)
あぐらをかいて、
両膝を手で下に押す

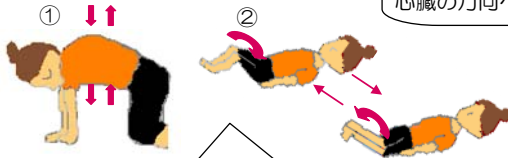


肩こり予防に
① 首をゆっくりまわす
② 肩を上下に動かす
③ 肩を前後に回す

ふくらはぎのむくみ&
脚のけいれん予防
① つま先を下に向ける
② つま先を上げる
①②を好きなだけ繰り返す



むくみ・コリ・ハリの予防に
マッサージは、身体の末端から
心臓の方向へやさしくなでる



腰痛予防に
① 四つばいになって、背中を上下させる
② 膝を左右に倒して、身体をひねる

監修 久保田俊郎 (夜泣き予防プロジェクト実行委員長 東京医科歯科大学教授)

著者 足達淑子 (日本予防医学協会理事 あだち健康行動学研究所所長 精神科医)

発行 財団法人 日本予防医学協会「平成22年度 夜泣き防止による育児支援
ネットワーク事業」として作成

製作 (有) 健康行動出版

独立行政法人 福祉医療機構
社会福祉振興助成事業