

「健やか親子21」HP コンテンツ

公益社団法人日本理学療法士協会は、理学療法士の資格を持つ会員によって構成している組織です。理学療法士は、運動療法と物理療法を用いて患者さんの身体に生じた障害からの回復や機能維持などに携わる医療専門職です。近年では、その身体機能および動作に関する専門知識を活かして、障害の有無にかかわらず、国民の皆様の健康増進・介護予防活動にも積極的に取り組んでいます。

今回は母子保健の観点から、産後の女性の健康と生活の質を守るための運動を紹介します。

骨盤底筋群&お腹の運動(1日10回×2~3セット)

☆産後の尿漏れやお湯漏れ(入浴後にお湯が漏れる)、腰痛などに効果的です。

- 1) 仰向けで、息を吐きながら骨盤底を引き上げる(尿とおならを両方がまんするようなイメージ)。さらに、息を吐く際にお腹が平らになっていくのも感じてみましょう。
- 2) 息を吐き終わったら、全身の力を抜いて、ゆったりと息を吸う。



NG! 頭を持ち上げるような腹筋運動は、産後の弱くなっている腹筋や、骨盤底筋群に負担をかけることがあるので避けましょう。

肩甲骨、肩の運動 (1日3回×2~3セット)

☆授乳・おむつ替えなどによる肩こり、前かがみになる不良姿勢を予防しましょう。

- 1) 座った姿勢で、胸の前で両腕の肘から手のひらを合わせます。
- 2) 両手を合わせたまま、上方へ挙げていき、肘を開きます。
- 3) 次に手のひらも開き、肘を下げていき、元の姿勢に戻ります。



腕を動かす際には、常に肩甲骨から動かすように意識します。

(日本理学療法士学会ウィメンズヘルス・メンズヘルス理学療法部門作成)

今回は産後の女性を対象とした運動を紹介しました。このほかにも、母子保健の領域において、理学療法士は、妊産婦の身体機能維持、障害のある乳幼児の身体機能向上、部活動などスポーツに取り組む児童・生徒に対するサポートなどに携わっています。