

✓セルフチェック

- 肩こりがひどい
- 頭痛が多い
- 椅子に座るときにいつも同じ側の脚を組んでいる
- 生理痛がひどい、生理不順がある
- 猫背である
- 腰痛がある



産後の方は..

- 産後体型が戻らず妊娠前のズボンが履けない
- 恥骨、おしり、足の付け根が痛い
- こむらがりやをよく起こす

当てはまった方は、骨盤のケアをすることで

症状が改善する可能性があります！！

骨盤を整えるセルフケア

・骨盤底筋トレーニング（ケーゲル体操）

→膣と肛門の筋肉を“キュっと”締めたり、緩めたりします。

・腰回し運動

→立った状態で腰を左右前後に揺らし、円を描くように回します。

QRコードより動画が見れます⇒



・猫のポーズ

→四つん這いになって、背中を丸めたり反らしたりします。

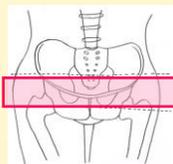
QRコードより動画が見れます⇒



さらし、ベルト

恥骨を目安に、お尻から太ももにかけての一番太いところに巻きます。

QRコードより動画が見れます⇒



さらしを巻く場所
はここです！

実施する際には、必ずご自身の健康状態を十分に考慮した上で正しい方法で行ってください。また、全ての方への有効性を保証するものではありません。

岡山大学大学院保健学研究科
医学部保健学科棟 2階リプロカフェ
2020年度 即戦力育成プログラム 20

チームひまわり

〒700-8558
岡山市北区鹿田町 2-5-1
TEL・FAX 086-235-6538



やってみよう！



Q. このような症状はありませんか？

- 尿漏れや便秘がある
- 冷え性である
- 下半身がむくみやすい

骨盤がゆるんだり、ゆがんだりすると
様々な身体の不調が起こることも…。
次のページでセルフチェック
してみましょう！



骨盤の役割は…

* 子宮や膀胱、腸など大切な臓器をしっかり支え守る

* 妊娠をすると、赤ちゃんを大切に守る

上記のような役割があり、体の要と言えます。

骨盤がゆがむと、身体はバランスをとろうとしてさまざまな部分に負荷がかかります。

負担がかかると、姿勢や体型、血流などに不調をきたす恐れがあります。

現代人は…

特に現代人は運動不足、偏りがちな食生活、ライフスタイルの多様化によって、骨盤周りのじん帯、関節、筋肉が弱く、ゆるんでしまっている女性が増えています。



適度な運動をし、骨盤底筋群を鍛えることはすべての女性にとって大切なことです。



妊娠すると

妊娠初期からお産に向けて、ママの体は「リラキシン」というホルモンを分泌し、骨盤の周りのじん帯や関節を少しずつゆるめて赤ちゃんが生まれやすいように準備しています。じん帯が引き伸ばされることで、切迫早産やさまざまな不快症状（腰痛、尿漏れ、むくみなど）が起こる可能性があります。



骨盤のケアを行い、骨盤が安定すると赤ちゃんを守っている子宮も安定します。その結果、赤ちゃんは柔らかく弾力性のある子宮内で過ごすことができます。また、産後に起こりやすい尿漏れなどのマイナートラブルを予防することができ、ママにとっても赤ちゃんにとっても骨盤のケアを行うことはとても大切なことです。

骨盤のケアって何がある？

正しい座り方、姿勢を心掛ける！

横座り（ぺたんこ座り）や足を組んで座るのは骨盤に負担がかかります。

坐骨に均等に体重をかけるようにしましょう。



妊娠してお腹が大きくなると、バランスをとろうとして反り腰になりやすくなります。

猫背ではなく、まっすぐ背筋を伸ばした姿勢を心掛けましょう。

横からみると
肩、骨盤、膝、
足首までまっすぐ
1本線が通る
ように

裏面にセルフケアも紹介します！

