



産後の骨盤ケアで 快適な子育てを



公益社団法人 静岡県理学療法士会

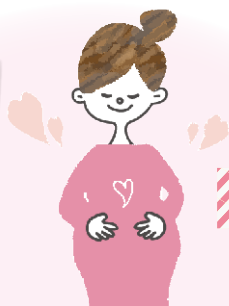


妊娠や子育ては『楽しい・嬉しい』がたくさん。
しかし、ママの身体では様々な変化があります。

妊娠に伴う身体の変化

お腹が大きくなる

- 姿勢が変化
- お腹の筋肉が伸びる

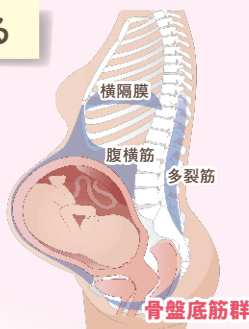


乳房が大きくなる

- 猫背になりやすい

赤ちゃんが成長する

- 骨盤底筋群を含む
インナーマッスルが
赤ちゃんを支える



ホルモンの変化

- 関節が柔らかくなる
- 気持ちが浮き沈みする

出現しやすい症状

- 肩こり、背中のはり
- 尿もれ、骨盤臓器脱の不安
- 肩・背中・腰・骨盤周りの痛み



身体を整え、快適な妊娠生活がおくれますように

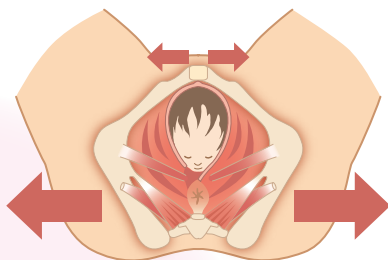


出産によりママは身体に大きなダメージを受けます。

出産に伴う身体の変化

伸びたお腹はすぐに戻らない

- お腹に力が入りにくい
- 良い姿勢を保ちにくい



乳房が大きくなる

- 授乳の開始
- 猫背になりやすい



骨盤の関節が広がる

- 恥骨結合が左右に離れる
- 骨盤底筋群が引き伸ばされる

ホルモンの変化

- 授乳の開始
- 気持ちが浮き沈みする

出現しやすい症状

- 腰痛、恥骨痛、股関節痛
- 肩こり、背中のはり
- 尿もれ、骨盤内臓器の下垂感
- マタニティブルー、産後うつ



出産直後はゆっくりと身体を休め、
少しずつケアを始めましょう



エクササイズ編

～産後の身体に必要なエクササイズをご紹介します～

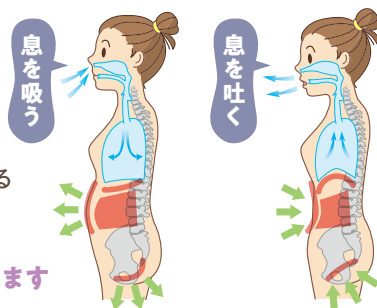
※体の痛みや普段と違う症状がでたら、運動を中止してください。
症状が持続する場合は医療機関への受診をお勧めします。

☆ 深呼吸

体幹の筋肉を協調して働かせ、
腹圧をコントロールします
吸うとき：お腹まで空気を届ける
吐くとき：骨盤底筋群を締める意識をする

POINT

吐くときに
お腹が膨らまないように注意します



☆ 骨盤底筋群のエクササイズ

Step1

骨盤底筋群に力を入れる
(上向きか肘をついた四つ這いで
力を入れたり抜いたりします)

Step2

力を入れたまま5秒程度キープ

Step3

10回反復する

Step4

10秒間に10回以上反復する

Step5

色々な姿勢でチャレンジ！
(おしりを上げた姿勢、座っている姿勢、
立っている姿勢など)



or



POINT

力を入れることと
力を抜くこと
両方できることが
大切です



骨盤底筋群に力を入れるイメージ

⇒ 肛門を締める、尿を止める、膣を締める など

☆ ストレッチ

POINT

ゆっくりと呼吸をしながら行います！

《足関節の運動》

つま先を上下に動かします



《体幹の運動》

おでこが床に近づくように背中を丸めます



《股関節の運動》

つま先が内側外側へ向くように股関節から動かします



☆ 筋力トレーニング

POINT

動く時、力を入れるときは息を吐きながら行います！

《腕を挙げる運動》

① 肘を伸ばしたまま頭の上に伸ばします

② 肘を伸ばしたまま腕を天井に向けて伸ばします



*手を挙げた時に腰が浮かないように注意します。

《四つ這いの運動》 (手は肩の真下に、膝は股関節の真下に置きます)

① 片手を前に伸ばす

② 片脚を後ろに伸ばす

③ 片手と反対側の脚を同時に伸ばす



*息を吐きながらお腹の力も使います。

*①から順に身体がグラグラしない範囲で行います。

POINT

身体がねじれたり、傾いたりしないように行います！

生活動作編

～身体に負担のない動作を行うポイント～

☆ 座り方



お尻の骨（坐骨）が左右均等に
椅子に触れる位置で座ります

お尻にタオル（クッション）を
入れるのもお勧めです



☆ 授乳の姿勢



赤ちゃんが乳房に近づくように、クッションやタオルで調整します
お母さんのお尻にタオル（クッション）を入れて骨盤を良い姿勢に保ちます

☆ 抱き上げ方



赤ちゃんに近づき、片膝を床について立ち上がります
背中を伸ばした状態で、息を吐きながらの動作がお勧めです

☆ 抱っこ

腱鞘炎や腰痛を予防しましょう



お腹を土台にして赤ちゃんを
乗せないようにします



時には
手の向きを変えて…

☆ 抱っこ紐



ママ編

肩ひも

赤ちゃんのお尻がママのおへその
高さにくるように調整

背中バックル

肩甲骨の間

腰ベルト

ウエストの一番細い位置

赤ちゃん編

- 足がM字
- 背中が緩やかにカーブ

全体の ポイント

- 背中を丸めない(お腹をつぶさない)
- 動作の際は、骨盤底筋群を収縮し、
息を吐きながら行う

産後の骨盤ケア教室

教室では、理学療法士が当冊子の内容を中心に、妊娠中や産後に知っておきたい身体の変化や運動の指導を行います。ご自宅でもすぐ実践できるよう、育児動作のポイントや注意点などもお伝えしています。

教室の開催をご希望される施設の担当者様は、下記までお気軽にご連絡ください。

県内各地にて
開催中!!



お問い合わせ先

静岡県理学療法士会 予防局健康増進部

✉ kenkou@shizuoka-pt.com



www.shizuoka-pt.com

静岡県理学療法士会

士会活動、今後の行事予定
(市民公開講座、介護予防
キャラバンなど)が確認
できます。



You Tube

[https://www.youtube.com/
channel/UC-iIKIHY6M7
Hrmm5hTN5WdQ](https://www.youtube.com/channel/UC-iIKIHY6M7Hrmm5hTN5WdQ)

介護予防・健康増進に関する
動画や各種研修会動画などを
発信中!



公益社団法人 静岡県理学療法士会

〒420-0853 静岡県静岡市葵区追手町10番203号 新中町ビル2階

Tel: 054-275-2985

発行日: 2022年3月1日