

お産前後のトラブル防止

小石マタニティ クリニック 妊産婦にウォーキング指導



歩き方を練習する妊産婦ら(豊橋市つつじが丘2で)

医療法人小石マタニティクリニク(豊橋市つつじが丘2)では、運動不足になりがちな妊産婦に対し、産前後のトラブルを防ぐための歩き方を指導している。

「息を吐きながら背中を丸め、吸いながら反らして」。理学療法士の岸上裕さんの合図で、四つんばいになった妊娠5、6カ月の女性6人が猫のような動作を繰り返す。出産前の腰

痛や骨盤痛に対処するエクササイズの一場面だ。

同クリニックが運営する産婦人科と整形外科が連携し、月1回講座を開いている。妊娠中の腰痛や育児期の肩こり、産

後の筋力低下などに整形外科の観点からアプローチする珍しい試みだという。

講座の中で妊産婦らは自分の姿勢をチェックし、出産時に傷つけやすい骨盤近くの筋肉を鍛える方法などを学んだ。心身のリラクゼーションや新陳代謝を促進するウォーキングの

効果を踏まえ、肩回りや腹、股関節の筋肉をほぐした。

この後、近所の公園に移動し、習ったばかりの歩き方を実践。

腰を回すように股関節の付け根から足を踏み出し、肩から

腕を振る動きを体に覚え込ませた。

2人目を妊娠中という藤田亜里さん「同市」は「姿勢を変えるだけで筋力が付くことが分かり、勉強になった。これからは意識して歩こうと思う」と話した。

(中嶋真喜彦)