

プレママインフォメーション

専門インストラクターによる指導、医療スタッフのサポートで、安全にエンジョイ

第32回

マタニティスポーツのすすめ

取材協力/福田病院

昭和57年、福田病院では全国的にもまだ珍しかった「マタニティスイミング」のレッスンをスタート。院内のメディカルフィットネスクラブ「コアラウェルネス」では、妊娠中の体重増加やマイナートラブルの軽減、出産後の子育てに必要な体力増強など、さまざまなメリットがあるマタニティスポーツに積極的に取り組んでいます。今回はその様子をレポートします。



コアラウェルネス
主任インストラクター
藤田 つくみさん

妊娠中は体調管理を最優先に。晩産化が進む中、適切な運動によって、体力の維持・マイナートラブルの解消などが期待できます

20代前半が妊娠適齢期といわれる中で、30~35歳で初産を迎える方が増えたいま、出産まで無事に過ごすための体調管理はとても重要です。つわりがおさまって安定期に入ったものの、いざ「動いていいですよ」といわれても、どんな運動をどれくらい行ったらいいかわからない、という妊婦さんが大半です。

マタニティスポーツの基本は、「症候限界性監視運動」。コアラウェルネスでは、レッスンの前後に医療スタッフが心音や血圧のチェックを行い、運動を行っても問題ない状態かどうか確認します。グループレッスンでは、専門の教育を受けたインストラクターが常に経過を監視しながら、妊娠・出産・育児に必要な体力維持を目的とした運動を指導するとともに、分娩時に役立つ動きなどもプログラムに取り入れています。また、腰痛や肩こりなどのマイナートラブルの解消、同じ妊婦さん同士との交流から精神的な安定も図れ、マタニティライフがより楽しく充実したものになることでしょう。

コアラウェルネスでは、産後のスポーツや更年期の不快感軽減にも役立つレッスンも行っています。「まだ大丈夫」という人でもトレーニングを積むことで、日常生活がもっと楽になることも多いものです。気になる方はぜひご相談を。

「コアラウェルネス」では、ほかにも多彩なレッスンが行われています

マタニティスポーツ

*福田病院に通院中で妊娠16週以降の人(医師の許可が必要)が対象
○マタニティスイミング
○マタニティヨガ

親子のスポーツ

*生後6カ月~3歳未満の男女(同院の小児科で健診が必要)
○ベビースイミング

アフタースポーツ

*福田病院で出産後2カ月~半年間、無料で利用できます
○アフターピクス
○アフターヨガ

一般のクラス

○アクアピクス
○スイミング
○エアロピクス
○ボディメイク

詳細はHPでチェック!
http://www.fukuda-hp.or.jp/maternity_support/wellness

中高年の方向けの 腰痛対策エクササイズ



1 床にバスタオルを敷き、その上に仰向けに寝る。両ひざを抱え込み(体育座りのようなイメージ)尾骨を持ち上げながら、腰でバスタオルを押し出す



2 片足を固定したまま、もう片方の足をゆっくり伸ばす。ひざを抱え込むようにして、バスタオルを腰で押しながら太ももの付け根を伸ばしていきます ※左右の足を入れ替え、同じ動作を何度か繰り返す

泳ぎが苦手でも大丈夫。水の浮力や抵抗力を利用して心地よく マタニティアクア



顔を水につけることなく、立ったままの姿勢で行うエクササイズ。水の浮力・抵抗力を利用して体を動かすことで、無理なく筋力がつき体力づくりができます。分娩時のいきみやむくみ予防など実践的なアドバイスも。「はい、もう一回!」インストラクターの大きな掛け声に、気合スイッチONの状態、あっという間の50分です。



はじめて挑戦してみました

母の勧めでレッスンを体験しました。思った以上に運動量がありましたが、日ごろ運動不足なので、有意義で楽しい時間でした【野崎さん】



もうすぐ出産予定日です



今週末(4日後)が予定日です。体重オーバー気味で腰痛もあったのですが、アクアに通ってだいぶ楽になり、水につかると気持ちいいです【濱道さん】

マタニティピクス 体内にたくさんの酸素を取り入れながらの全身運動で、筋力UP

軽快なリズムに合わせて楽しく体を動かす、マタニティピクス。有酸素運動で、妊娠中の体重コントロール、お産に向けての体力づくりをすることができます。ジャンプやターンなど派手な動きはなく、赤ちゃんが産道を通るイメージトレーニングや呼吸法、産後の骨盤ケアなども組み込まれています。



ストレッチや呼吸法もマスター



心音や血圧をきちんとチェック

マタニティスポーツのレッスン前後には、医療スタッフによる心音チェックや血圧測定など、異常がないか必ず確認を行います



通い始めて体調もいい感じですよ

上の子の出産から8年あいているため、体力面でも不安があり通い始めました。腰痛も軽くなったし、レッスン中のリラックスタイムにお腹の赤ちゃんに話しかけると反応してくれて、赤ちゃんも一緒に運動しているんだ…と実感しています【中山さん】

熊本に元気を!

夏祭り

今年も大盛況!

7月31日、震災を経て子どもたちに笑顔熊本に元気をと、特別な想いで開催された、今年の夏祭り。例年以上に多くの家族連れでにぎわい、ステージ・ゲーム・グルメコーナー…と会場全体が大盛り上がり! かき氷や綿菓子などお祭りの定番、福田病院のシェフが腕によりをかけて特製グルメコーナーは、長蛇の列。できたてを頬張ると、大人もお子さんもおもわず笑顔に。今年新登場の「赤ちゃん音頭」の披露もあり、ステージは常に熱気に包まれていました。



応援に駆け付けてくれたくまモンと、コアラ保育園の園児による可愛いお遊戯

ヨーヨー釣りに金魚すくい、福引…と小さなお子さんも大興奮! 夏の思い出になりました



自慢のグルメも勢ぞろい

窯焼きピザはもちろんです。たて、大塚料理長のフライパンさきも見応え十分! これぞ福田病院のグルメ屋台の本領発揮です



大迫力のステージ!



琉球国祭り太鼓や第一高校白梅太鼓、玉名女子高ダンス部「龍星群」による踊りの披露、新町出身の津軽三味線奏者・中熊海人君の演奏…と実にバリエーションも豊か!