

## ステイホームでも、“産むからだ”を作しましょう！

### ①姿勢を整えましょう！

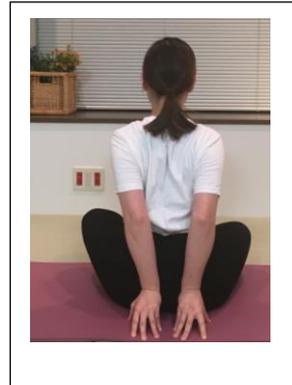
- 肩と骨盤を最大限に引き離す感覚で顎を引くように骨と骨の隙間を全部伸ばすイメージで、“背筋をまっすぐ伸ばす”良い姿勢を意識します。
- 正しい姿勢は、内臓の位置を整えてくれるので、腰痛・肩こり・むくみなどを軽減し、子宮の軸を整えてくれるので、安産のためにも大切です。



骨と骨の隙間を伸ばすイメージで！

### ②肩甲骨を動かしましょう！

(写真左) ゆっくりと息を吐きながら、肘を中央に寄せて、左右の肩甲骨を近づけます。息を吐ききったら、身体のを抜いてゆっくりと息を吸い込みます。次に、(写真右) 顔の前で腕を交差させ息を吐きながら腕を斜め前に押し出して、左右の肩甲骨を遠ざけるイメージで動かします。息を吐ききったらもとに戻します。ワンポーズ5回ほど繰り返してみましょう。



### ③骨盤低筋群の筋肉をストレッチ！安産のためのエクササイズ

いつでもどこでも姿勢を正して、ペリネ（膣や肛門周囲を示します）を締めて息を吐くことで、ペリネに働きかけることができます。このエクササイズは、大腿四頭筋にもアプローチできます。



- ① 仰臥位になり背中をぴったりつけて膝を立てる  
両足は肩幅に開き  
手のひらは床につける
- ② ペリネを締めてハーと息を吐きながら膝を前に押し出す感覚で腰を持ち上げる
- ③ 手を上にバンザイし、引き続きハーと息を吐きながら上の背骨から1段ずつ床に下ろしていく、最後にお尻がいたら手を下ろし①の姿勢に戻る  
②～③のポーズで息を吐き切る

