

パパと一緒に

ケア&楽健法

寒さが徐々に厳しくなる季節。冷え対策は万全ですか？
体が冷えると、マイナートラブルを起こしやすくなるので、
妊娠中は、しっかりと体を温めることが大切。
そこで、つわりの症状や背中まわりの凝り&疲れを楽にする
松が丘助産院とおきの温めワザをご紹介します！
1人でできる背中に「温タオル」を当てるだけの
超簡単ケアや、パパと一緒にやる楽健法を
ぜひ試してみてください。

監修



松が丘助産院 院長
宗 祥子先生
第1子出産後に助産師を志し、
病院・助産院勤務を経て1998年
に松が丘助産院を開業。ナチュラル
なお産を迎えるための母体
づくりについて、親身にご指導
くださる優しい先生です。

読者モデル



増田香里さん(妊娠8カ月)
潤さん
つわりや背中の痛みに悩んだとい
う香里さんが、夫婦でさまざまな
温めワザにチャレンジ！「気持ち
がよくて寝やすいそうでした」
(香里さん)。「どこでも手軽に
できていいですね」(潤さん)。

撮影/笹谷美佳 イラスト/はしあさこ



妊婦は 背中が 凝るんです

目の疲れには
とくに気をつけて
中でも、目の疲れはおなか
が張ったり、さかごのリスクを
高めたりすることがあるので
要注意。テレビやパソコン、
携帯などを見るのはできるだけ
控え、目を休めましょう。

背中を温めると、
“つわりや腰痛など
マイナートラブルの
改善や予防になります”

妊娠中は、栄養がおなかの赤ちゃんへ優先的に送られるので、目などのこまかい血管に栄養が行き渡りにくくなり、目がすぐに疲れて、首や肩、背中が凝りやすい状態に。また、つわりで内臓が弱ると、内臓と腰や背中などをつなぐ神経が刺激され、筋肉が張りやすくなります。さらに、おなかが大きく動きにくくなることで、血流が悪くなると腰や背中がこわばったりすることも。目を使う作業を少なくし、つわりのときは無理をせず、休みを取りながら行動しましょう。

つわり、腰痛、むくみ、頭痛、便秘など、マイナートラブルは、背中などの凝りや体の冷え、ストレスが原因となって起こることがよくあります。これらの症状は、体を温めたりほぐしたりして、血液循環を促すことで改善される場合も多く、ま

た温めることは予防にも。これからご紹介する温めワザは、温グッズを当てて体の外側から温めていく方法と、体操やマッサージで血液循環を促し、内側から温めていく方法の2通り。ぜひパパと一緒にやってみてくださいね。

背中 温タオル

1

背中「温タオル」ケア

背中などつらい部分に直接「温タオル」を当てるだけ！
いつでもどこでもすっきり

凝りや張りが気になる部分は、温めると筋肉のこわばりがほぐれます。そこでおすすめなのが、温タオル。つわり中の人は、温タオルを背中(胃の裏)やおしり(仙骨)に当てると楽になります。ほっとして、呼吸がしやすくなる効果も。できれば、横になって行うとよりリラックスできます。イラストは、タオルを当てる位置の参考に。

気持ちいい



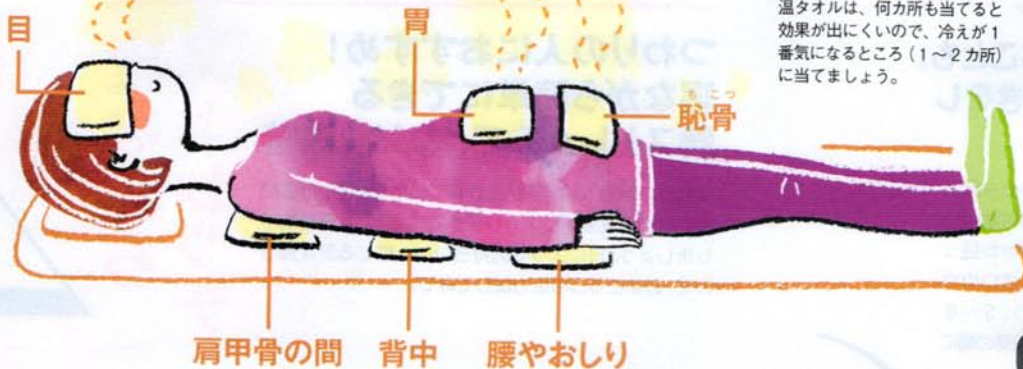
1人でできる 温めワザ

まずは、体がつらいなと感じたときに、1人で手軽にできる温めワザをマスターしましょう。どれも気持ちがいいと思う程度がベスト。

やりすぎて、逆に体に負担をかけないように注意して。

↓ここに当てよう

温タオルは、何カ所も当てると効果が出にくいので、冷えが1番気になる場所(1~2カ所)に当てましょう。

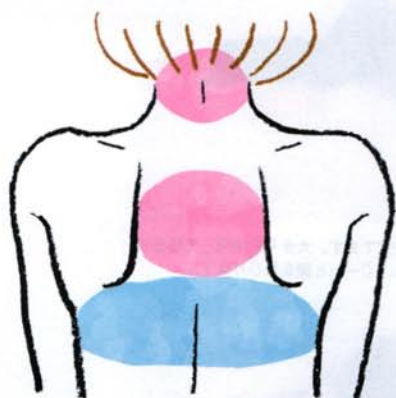


✓ここに注意

封はしっかりしよう

温タオルが肌にじかに触れた状態で寝てしまうと、体を冷やすので、封はしっかりしましょう。

温タオル



背中を温めると目の疲れすっきり

盆のくぼや肩甲骨の間(赤い部分)を温めると、目の疲れがすっきりします。温タオルを直接目に当てても気持ちいいですよ。また、胃の裏(青い部分)を温めると、つわりの症状が和らぎます。

温 GOODS

★温グッズを用意したり、使ったりするときは、やけどや低温やけどに注意してください。

ホットバック

湯たんぼ



ぬかとチェリーが◎

電子レンジで温めて使う、ぬか入りホットバックや、さくらんぼの種が入ったチェリーピローは、温かさが長続きするので◎。

いち押しは湯たんぼ

就寝時など、長時間使うなら、湯たんぼ。保温性が高く、一晩中温かさをキープします。必ずカバーをかけて使しましょう。

温タオルの作り方

ぬらして絞ったタオルを、ファスナーつき保存袋に入れます。600Wの電子レンジで1~2分ほど加熱すれば、温タオルの完成！少し熱めなくらいが◎。熱すぎる場合には、タオルを巻いて。

【注意！】●電子レンジで液体を加熱するとき、沸点に達していても、沸騰しない場合がごくまれにあります。この状態の液体が、ちょっとした刺激で急激に沸騰を起こし、液体が激しく飛び散ることがあります(=突沸現象)。やけどの原因になりますので、ご注意ください。●電子レンジが600W以外のワット数の場合、加熱時間はメーカーにお問い合わせください。●電子レンジ庫内が汚れていると、事故の原因になります。取扱説明書を確認の上、定期的に掃除をするようにしましょう。

3

2

手・ひじ・足浴

少し熱めのお湯につけるだけで
首や肩の凝りが和らぎ、寝違え解消!

手&ひじ浴は、首や肩の凝りが和らぎ、寝違えが解消。足浴は、お風呂に入るよりも全身を温めます。やり方は、洗面器などに、普段のお風呂より1~2度高いお湯を入れ、つけるだけ。妊娠20週以降は、湯にラベンダーや柑橘系の精油を入れると、リラックス効果がUP!



手浴



足浴



ひじ浴

あつたかーい!!

股関節にある大動脈を
湯たんぽで温めれば、
体全体がぽかぽかに

股関節を温める

リモサトップ8925円、リ
リーブラ5985円、イリナ
マタニティパンツ9975円
/スリア

就寝時は、高さの合った枕を使い、自分がいちばんリラックスできる姿勢になりましょう。股関節に湯たんぽを挟み大動脈を温めると、全身がぽかぽかになります(低温やけどに注意)。おなかが大きく寝苦しいときは、クッションを足に挟み、横向きでひざを曲げた状態で寝るシムスの体位になるように楽に。

5

早寝早起き

寝不足で体が冷えることも。
妊娠中は、早寝早起きをし
規則正しく過ごして

現代女性の多くが悩む体の冷え。その一因となっているのが、寝不足です。不規則な生活の人ほど、体のしんから冷え、おなかが張ったり胃腸の調子が悪くなったりしやすいので、規則正しい生活に切り替えましょう。5~6時に起床し21時に就寝、夕飯は18~19時の間に済ませるのが理想的です。

つわりの人におすすめ!
寝ながら簡単にできる
腰ストレッチで、ねじれ改善

寝ながら ストレッチ

つわりで悩む人は、腰がねじれている傾向が。毎日簡単にできる寝ながらストレッチで、腰のねじれを改善しましょう。日によって気持ちいいと感じる足は違うので、必ずどちらの足も試してみてください。

4

6

重ね着で温める

おなか部分は7枚以上に!
重ね着で、体をしっかり温めて

下着、妊婦帯、スパッツやタイツ、腹巻き〜2枚、インナー、ワンピース、アウターなど、冬場は7枚以上重ね着をし、おなかを冷やさないように注意して、子宮につながるツボの多い足元も、レッグウォーマーなどを活用し、温かく保ちましょう。締めつけ感のあるものは避け、ブラジャーはワイヤーのないソフトなものに。

冬の妊婦スタイル



パンツスタイルのときは

マタニティパンツの下には、スパッツやタイツをはいて。



あお向けで足を伸ばして横になり、片方の足を立てます。大きく息を吸って吐きながら、曲げたひざを反対側の床に着くよう倒し、ぐーっと腰をねじります。



完全にひざが床に着かなくても、腰がねじれている感覚があればOK。反対の足も同様に行い、気持ちいいと思ったほうの足を4~5回、やりにくかったほうの足を最後に1回行います。これをつわりや、腰痛を感じたときにやると。

ゆる体操

体を気持ちよく揺らし、全身のこわばりを取る体操で、心も体もリラックス

ゆる体操は、体をさすったり、ゆすったりして、緊張をほぐし、心身ともにリラックスした(緩んだ)状態にします。体を緩ませることは、背中や肩の凝りをはじめ、冷えやむくみ、疲れ目、腰痛、胃もたれ、便秘、下痢、不眠などの予防・改善にも効果的です。また、体の隅々まで酸素がいきわたり代謝が上がるので、体重管理にも◎。

ゆる体操を教えてくれたのは

監修 運動科学総合研究所長

高岡英夫先生

指導 ゆる体操正指導員中級

江波戸 佐枝先生

2008年にゆる体操指導員資格を取得。都内を中心に、ゆる体操教室の講師を務める。3児のママ。



©2002 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所
※ゆる体操の指導は特定非営利活動法人(NPO法人)ゆる協会の公認資格を取ってから行うようにしてください。

ゆる体操 1 背もたれ首モゾモゾ体操

座って、首を左右に動かすだけ! 椅子のタイプによって効果が違う

盆のくぼを刺激して、首まわりの筋肉のこわばりをほぐす体操。背もたれのやわらかさによって効果が異なります。やわらかく厚みのあるソファタイプなら、首・肩・背中への疲労解消に、かたくてあまり厚みがない椅子なら、疲れ目や頭痛、肩凝り解消に効果的です。

モゾモゾ

ココがポイント



盆のくぼ

力を抜いてソフトに ゆっくり盆のくぼを刺激

イラストの3点が背もたれのとっぺんに当たるよう座って。力を入れすぎず、ゆっくり行いましょう。



1. 背もたれのある安定した椅子に座ります。2. 盆のくぼが、背もたれのとっぺんに当たるように、おしりを前方へずらして、座る位置を調整。3. 頭と首の力を抜いて、「モゾモゾ」と声を出しながら首を左右に動かします。

ゆる体操 2

胸フワ背フワ体操

背中まわりの凝りや疲れを解消。呼吸が楽になり、気持ちも明るく

胸から背中にかけての筋肉をふんわり緩める体操。肋骨や肩周辺が緩むため、腕を動かせる範囲も大きくなり、凝りや疲れが解消されます。ストレッチは、伸ばした筋肉の反対側が縮まるのに対し、ゆる体操は、すべての部分を広げて緩めることができるのです。



2と3を何回か交互に繰り返したら、足を腰幅に戻します。「モゾモゾ」と声を出しながら、胸から背中にかけて左右に体を動かし緩めます。体の中心部が揺れるイメージで行って。

3. 再び「フワッ」と声を出しながら、両肩・両わきを前に持ってきて背中を大きく開きます。このとき、胸が縮まらないように意識して。

2. 足を肩幅に開いて「フワッ」と声を出しながら、両肩・両わきを後ろへやわらかく引き、胸を大きく開きます。背中が縮まらないように注意しましょう。

1. 足を腰幅に開いて立ち、胸全体を気持ちよくさすります。

パフィーボレロ6825円、ロザリーキャミ1万1550円、ハルムパンツ8925円、レイソックス1680円/スリア

ゆる体操 3

背腰モゾモゾ体操

たまごクラブ読者のために初掲載! 背中と腰の凝りや痛みが楽になる体操

たまごクラブ読者のために雑誌初掲載。背中と腰の凝りや痛みにも効くゆる体操。寝ながらできるので、寝る前や起床後などに気軽にやってみて♪

1. 横になり、両足を立てます。手のひらは床につけ、腕は自然に伸ばして。
2. 「モゾモゾ」と声を出しながら、背中と腰の筋肉を左右に動かし緩めます。



ゆる体操 4

肩ユツタリ回し体操

肩まわりから上半身の凝りがユツタリとしたリズムで和らぐ

肩だけでなく、上半身から腰にかけての凝りも解消する体操。「ユツ」で肩を斜め後ろに引き上げ、「タリ」で肩を回し落とすリズムで、ユツタリ行いましょう。

気持ちよく

1. 左肩を少し下げ、「気持ちよく」と声を出しながら、右手で左肩の周囲をさすります。2. 同様に、右肩も左手でさすります。



3. 「ユツタリ」と声を出しながら、両肩を前から後ろに向かってゆつたりと回し、解きほぐすように肩を緩めます。

楽健法

8

踏むほうも、踏まれるほうも健康になる“2人ヨーガ 楽健法”。ママがパパを踏んでもOK

普通のマッサージと違い、踏むだけで力を加えられるので、加減がしやすく、マッサージする人が疲れにくい“2人ヨーガ 楽健法”。はだして行うので足のツボが刺激され、踏む人も一緒に健康になれるという一石二鳥の健康法です。ママがパパを踏んでもOK。

監修 楽健法を教えてくれたのは



楽健法本部代表
山内 宥厳先生
38才で出家し、楽健法を伝えるため、楽健寺を建立。国内のみにとどまらず、ネパールなど海外でも楽健法の指導をされています。

2人でやる 温めワザ

パパがいるときは、一緒にできる温めワザにトライしてみてください。やってもらう人が、気持ちいいと感じることが大切。「気持ちいい」「痛い」「もっと上」など声をかけ合いながら行いましょう。夫婦仲も深まります♡

3. ママは左側を下にしたまま、胸を開きます。4. パパは左足でママの左足のつけ根からひざの手前までをいねいに踏んでいきます。5. 反対の足も1~4の手順で行います(ママの右足をパパの右足で踏む)。ゆっくり足踏みするようなペースで踏むのが◎。パパは前かがみにならないよう意識しながら行いましょう。

1. ママは左側を下にして横になり、右足を曲げます。手は楽な位置に置き、リラックスして。2. パパははだしになり、左足でママの左足のつけ根を数回踏みます。足を少しずつずらしながらひざの手前までをいねいに踏みます。足の力だけで押すのではなく、全身の体重をママに乗せるように行って。

ここに注意

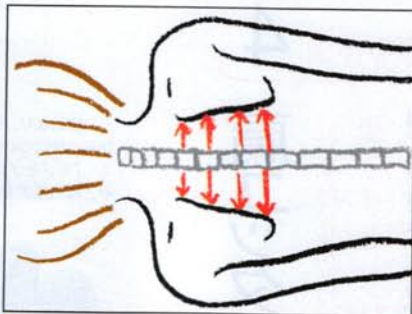
- 1 体の左側から行いましょう
- 2 踏まれる人は、全身をリラックスさせましょう
- 3 踏む人は、相手の表情や全身の反応を見ながら、注意深く行いましょう
- 4 入浴や食事のあとは、30分以上あけましょう
- 5 寒い季節は部屋を温めてから行いましょう
- 6 寝る前に行うのが、理想的です
- 7 終了後は、数分間安静にしましょう
- 8 初めてのときは、ソフトに行いましょう

ココがポイント

パパの足は平行に、ママの足は置きやすい位置に
パパの右足がママの左もとと平行になる位置に立ちます。ママの右足はパパの右足の内側でも外側でもOK。

ココがポイント

パパの足の位置と踏む強さに気をつけて
パパの右足は、ママのかかどのそばに置きます。最初は強く踏みすぎず、足全体を使ってソフトに踏みましょう。



1. ママの背骨の際に指先を当て軽く押します。2. 息を吐くタイミングで、肩甲骨に向け筋肉をこそげるように引き上げます。同じところを3回マッサージしたら、指一本分ずつ腰方向にずらしていきます。3. 手前側も同様に、筋肉をこそげるように引き下げ、腰方向へマッサージしていきます。

ココがポイント

ママの呼吸に合わせてやさしくマッサージ

パパが息を「吸って吐いて」と声に出し、息を吐いて体が沈んでいく瞬間に、すーっと押していくのがポイント。ママが気持ちいいと感じる強さで行いましょう。

背中 マッサージ

コミュニケーションをしっかりとりながら行って

2人で行う、背中のマッサージ。コミュニケーションをしっかりととり、押す位置や強さを確認しながら、ママの呼吸に合わせて行いましょう。うつぶせになるのがつらい場合は、横向きで行ってください。

9