

腰痛をなくしたい！



妊娠をすると、リラキシンというホルモンの影響で骨盤や関節、人体がゆるむため腰痛が起こりやすくなります。

また、お腹が大きくなる事で体の重心が前にずれ、体を反らすような姿勢も腰痛の原因になります。

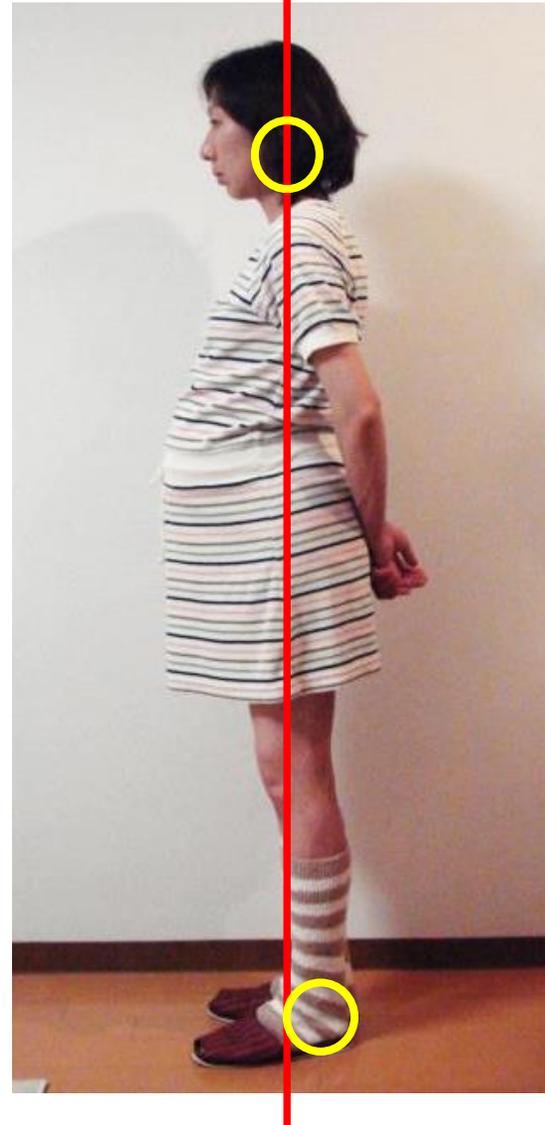
腰痛を予防するためには普段の姿勢に注意し、またストレッチ体操などを行いましょう。



# 妊娠時の姿勢の変化

本当は耳から下にまっすぐ下した線が足のくるぶしにくる「黒」の線が正しい位置

しかし、お腹が大きくなって「赤」の線のように重心が前にずれてしまっているよ



妊娠後期



妊娠前期

# 良くない姿勢は・・・やめよう！ 腰痛が出現しやすく、骨盤がゆがんでしまいます



**ペチャンコ座り**  
股関節が外側に引っぱられヒザ下が大きくねじ曲がるためO脚になることも…。



**女性に多い  
横座り**  
骨盤をズラし、脚の長さに差が出ます。



**こんな姿勢でTVを  
観てませんか？**  
重心がかたより、左右のバランスが崩れますよ。



**片足に重心を  
かけたり、片  
方だけに荷物  
を持つと**  
体は楽かもしれませんが、骨盤に大きな負担がかかります。



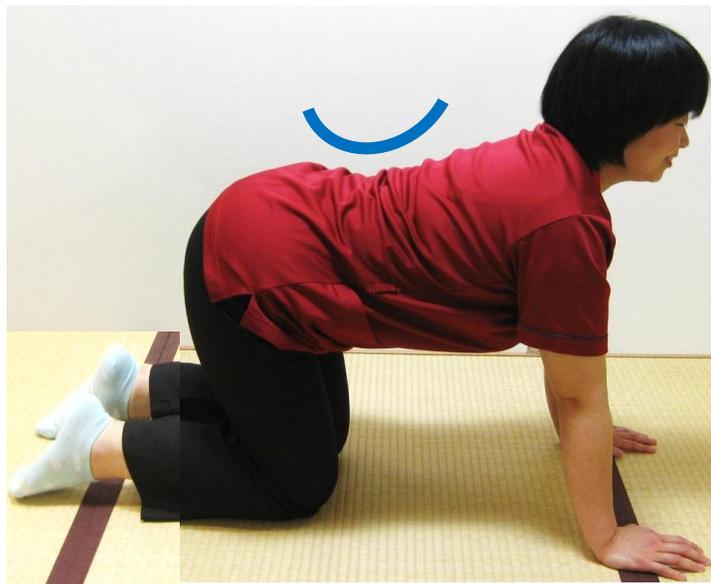
**イスに座ると脚  
を組んでしまう**  
股関節や骨盤のゆがみを引き起こします…。

# 腰痛予防ストレッチ運動をしよう

腰まわりの筋肉をほぐそう。

背中を丸めたり、伸ばしたりしてみよう！

どちらも出来るように気持ちよい程度に練習してみましょ  
う



- 詳しくは母親教室第2回目にお話しています。
- 運動もふまえながら行っていますので、ぜひ聞きに来てください！