

5分を制すれば 育児が変わる！

市の保健師によると、幼児健診に来たお母さん達が相談する内容は、当たり前ですが子どものこと中心。保健師の「お母さんの体調はどうか？」という質問には「特ないです」と答える方がほとんどで、ましてやお母さん自らが自分のことを相談されることは少ないそうです。しかし、実際には重労働の育児において、毎日カラダを酷使しているお母さん達。どこかしらが悲鳴を上げていませんか？

こんなにたくさんの
ママが痛みを
持っている！

産後のお母さんの身体の痛み

首：38.3% 肩：56.5%
手首：31.3% 腰部：71.3%

永見倫子.産後女性の身体症状.The Journal of Japan Academy of Health Sciences,16-21,2019

1日のうちのたった5分、
自分のカラダのために
使ってもいいじゃない。

子どもの健やかな成長のためには、親が健康であることが一番！1日5分のストレッチでも1ヵ月で3時間、1年で30時間。塵も積もれば山となる！

子どもの成長と一緒に、親も健康なからだを手に入れましょう。

お父さん・お母さんの元気な笑顔は
きっと育児を変えるはずです！



体操で心も体もすっきりしたら…

雲南市健康づくり推進協議会すくすく部会が出している「親子で一緒にふれあい遊び」もやってみましょう！遊びを通して肌をふれあわせる「ふれあい遊び」で、今度は自分と子どものこころを育ててみましょう。



ダウンロードはこちら

母子手帳アプリ

「雲南子育てアプリだっこ」

雲南市が提供する、安心して使える子育てアプリです。子育てに役立つ機能がたくさんあります！ぜひ、母子健康手帳と合わせてお使い下さい。



妊娠・出産・子育てに関する

さまざまな不安や悩み、困りごとの相談は…

雲南市 健康推進課 雲南市母子健康包括支援センター「だっこ♪」

☎ 0854-40-1045

どんなことでもお気軽にご相談ください。

身体教育医学研究所うなん

☎ 0854-49-9050

〒699-1105 島根県雲南市加茂町宇治328

URL <https://www.shintai-unnan.com/>

令和3年度島根大学研究支援事業の支援（代表：安部孝文）を受け作成。

ママの

抱っこ、おんぶ、おむつ替え…

カラダ

子どものお世話で毎日カラダを酷使。



ダイジョウブ？

ギリギリまで頑張るそのカラダ、ケアしてませんか？

子育て 応援 ストレッチ

身体教育医学研究所うなん

協力：雲南市健康推進課

手首や腕の疲れ 腱鞘炎



指先が上を向くように手首を反らせ、反対の手で指をつかみ手前に引き寄せます。腕の内側の筋肉を伸ばします。



指先が下を向くように手首を曲げ、反対の手で指をつかみ手前に引き寄せます。腕の外側の筋肉を伸ばします。

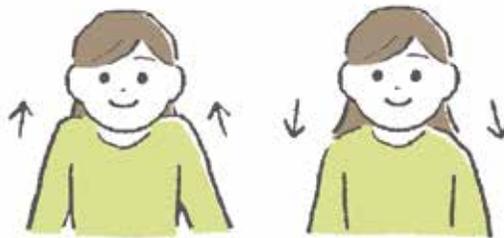
新生児は2〜3時間おきの授乳が必要なので、抱き上げたり降ろしたりを繰り返します。時には長時間の抱っこをすることも。これらの動作を1日に何度もすることで、手首を酷使してしまい腱鞘炎を引き起こすケースがあります。

1歳までの赤ちゃんの重さは一般的に3キロ〜10キロなので、抱っこできない重さではありませんが、長時間の抱っこは手首に負担がかかります。だからと言って、抱っこや授乳を避けることはできません。ちょっとした工夫とストレッチで早めにケアをして、腱鞘炎を予防しましょう。

予防のコツ

- ・子どもを長時間抱くときには肘を胴体にぴったりつける。
- ・授乳の時は腕の下に枕を挟み腕への負担を減らす。

肩こり



両肩を耳に向かって持上げ、5秒保持。ストンと肩を下げます。



首筋を伸ばしている方の肩があがらないように。

15キロほどの重さがある頭と腕を支えている肩。普通に過ごしていても、とても負担がかかりやすい上に、育児中のママは授乳や抱っこ、家事など、どうしても負担のかかりやすい姿勢になりがちです。一日に何度もある授乳と抱っこ。同じ姿勢を繰り返すことで知らず知らずのうちに肩や首の筋肉が固くなって、血行不良となり、ひどい場合は痛みとなって現れます。

育児中は肩こりを避けることは難しいかもしれませんが。だからこそ、血行が悪くなる前に、少しでも動かして肩こりを予防しましょう。

予防のコツ

- ・長時間抱っこは抱っこ紐を上手に使う。
- ・なるべく前かがみとなる姿勢を長時間行わないようにする。

背中のだるさ 腰痛



伸ばす側の手を、頭の上を通して反対側まで伸ばします。腰の横の筋肉を意識しながら、ゆっくり、じんわり伸ばしましょう。



ダラ〜んと頭から腰まで倒します。膝は軽く曲げて、踵に体重をかけます。全身の力を抜きましょう。

腰痛は、妊娠中からの体の変化が根本的な原因になっていることも少なくありませんが、産後の骨盤の歪みや慣れない無理な育児姿勢が続くことで腰に負担がかかり腰痛を引き起こします。

特に低い位置で作業するおむつ替えや沐浴は、腰に負担がかかりやすい動作です。抱き上げ動作も危険です。

快適な育児生活を送るためにも、産後は落ち着いたらなるべく早い段階で腰痛対策を行い、体の使い方を工夫して発症を予防することが大切です。

予防のコツ

- ・腰に負担のかかりやすい動作は、なるべく子どもに近づいて行う。



もう少し詳しく知りたい、もっとやってみたいという方は…

動画もあわせてご覧ください！

👉 Youtube動画はこちら