

おしえて！

骨盤矯正の真実

「骨盤矯正」はみなさんにも幅広く知られている産後ママの体をケアする方法です。実はこれ、筋肉バランスの乱れを元に戻していることって知っていましたか？妊娠中に歪んでしまうと元に戻すのは大変。骨盤と体の状態を知っておくことで、ツラくなる前に早めに改善させましょう！

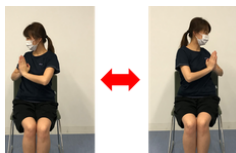
自己チェックポイント！

① 骨盤の傾き



- ・骨盤を前後/左右に動かして動かしづらい方向をチェック

② 背骨のねじれ



- ・合掌して身体をひねる左右差をチェック

③ 肩の高さ



- ・肩の高さをチェック
- ・バンザイして腕の高さをチェック

④ 膝の向き



- ・膝（お皿）の向きをチェック

そもそも…

骨盤まわりの動きが悪いとどうなるの？

骨盤矯正チェックで動きにくさや左右差がある場合、すでに筋肉のバランスが乱れている可能性があります。妊娠中や出産後の体のトラブルに注意が必要です。

妊娠中に起こるトラブル

お腹の赤ちゃんの成長と共に、ママのお腹も大きくなります。ママの体型が変化してくると体のバランスの取り方も変化します。骨盤まわりの動きが悪いとその変化に対応出来ず**腰痛や股関節痛、恥骨痛**に繋がります。



出産後に起こるトラブル

妊娠・出産は体に大きな負担がかかります。出産後はそのダメージが回復しないうちに育児が始まります。妊娠中の適度な運動習慣がないことで、骨盤まわりの動きの低下がさらに悪化し、腰痛や肩こりにつながります。



骨盤底のトラブル

妊娠・出産は骨盤の底にある筋肉に負担がかかります。それに伴い**尿もれ、骨盤臓器脱や下垂などの症状**が出現することもあります。妊娠中から適度な運動を行い、骨盤まわりを動きやすい状態に保つことで骨盤底トラブルの予防につながります。

精神面への影響

妊娠・出産後は精神的に不安定になりやすく、**産後女性の10%が産後うつを発症**していると言われています。原因は様々ですが、妊娠中から**運動をしておくこと、痛みの少ない体を作ること**は産後うつ予防につながると考えられています。

手軽にできる解決策



まずは自分の健康第一

ママが健康でいることが、妊娠・出産・育児においては大切になってきます。まずはご自身の健康を第一にしてください！



自分の体を動きを確認する

まずは週に1度「骨盤矯正チェック」を行ってみてください。このチェックはエクササイズにもなります。動きにくさがある場合はゆっくりと繰り返し動いてみましょう！



疲れたら人に頼る

育児は1人で抱え込まず、人に頼りましょう。出産前から頼れる人やサービスを見つけておくのも良いでしょう！

