

お母さんのためのお役立ちコラム

育児中の動作を エクササイズに

抱っこや授乳が必要な赤ちゃんのママは、
自分が思っている以上にカラダもココロも
疲れているもの。正しい姿勢と呼吸法で、
育児の動作をエクササイズに変えましょう！

産後ケアインストラクター

REINAさん

松下ヨガ学院指導員養成コース卒業後、
さまざまなエクササイズ、ダンス、マイン
ドケア、産後ケア方法を学ぶ。現在は、コ
コカラウィメンズクリニックの吉沢佳七子
院長の監修のもと、産後ケア（体と心をケ
アするメソッド）を独自にプログラムし、主
に愛知県で活動中。



育児に忙しいママにとって、ゆっくりと心身をケアする時間を作るのは至難の業…。それでも、日常の動作をひと工夫することで、育児をエクササイズに変えることができます。

まず、床に座る時は、恥骨の前にかかどが前後に揃うように「あぐら」をかくようにします。おむつ替えでは、その姿勢からおへそが曲がらないように、上半身をまっすぐ前に倒します。また、授乳の時には肩を上げ

ず、赤ちゃんの口に合う位置まで肩を下ろしていきましょう。どちらもポイントは、骨盤が床に対して垂直になるよう意識すること。骨盤を“起こす”ことで、自然に背中やお腹の筋肉が使われて、見た目にも美しく、疲れにくいカラダになっていきます。

気分が落ち着かなかったり、よく眠れない場合には、「息を吐くこと」を意識して呼吸することを心がけましょう。しっかりと息を吐くことで、自ずと深く息を吸うことができリラックスできます。深い呼吸で自律神経が整うと、気分が落ち着きグッスリと眠れるようになるだけでなく、「やる気」が起こったり、過食や間食を減らすこともできます。

こうした姿勢や呼吸法の改善は、今すぐに始められることです。一日に数分だけでも大丈夫ですので、健やかな育児をするためにも、自分自身をいたわってあげる時間を作りましょう。

