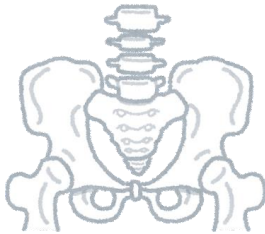


◆妊婦さんの姿勢の変化

妊婦さんのお腹は妊娠中期から大きくなり始め、妊娠7ヶ月以降はお腹が重く、仰向けで寝るのも苦しくなってくるほか、お腹が前に引つ張られて腰と背中中の筋肉に負担がかかり、腰痛に悩むことがあると言われています。臨月には赤ちゃんが羊水を含めて5kgの重さを抱えていることになり、実際に腰痛は妊婦さんの60〜70%、産後1ヶ月後も50%の方が訴えています。腰痛はまずお腹が前に引つ張られて、背中中の筋肉に負担をかけます。そしてまっすぐな姿勢を保つために首と肩は前に、腰は反るような姿勢になり、全体的な筋肉のバランスが崩れていきます。実は姿勢を支えている筋肉はインナーマッスルであり、この筋肉が働かなくなると徐々に姿勢が崩れていきます。

◆産後について

前述した通り、骨盤底筋はインナーマッスルの一部であり、骨盤の下にある筋肉です。普段は臓器を下から支えています。もう一つ重要な役割があり、腹圧を高めて姿勢を安定させる筋肉であることです。その骨盤底筋は



分娩時に2〜3倍伸ばされてしまいます。そのため、出産後も筋肉のバランスが崩れ、妊娠中の姿勢から修正ができずに腰痛に悩まされてしまいます。その他腱鞘炎、尿もれなど様々なことが起こると言われています。その骨盤底筋の筋力訓練をひとりで行うのは難しく、左右のちから加減を変わってきます。そのため私たち理学療法士と一緒に訓練してみませんか？ご自身の身体について知りたい方は医師、助産師に相談してください。

理学療法士 石井薬子・齋藤康作

◆リハビリの金額について

入院期間中 1回40分 1050円

状態や希望により複数回施術することも可能です。一般的な整体院などで施術を受けようとすると、5000〜7000円程します。安く受けられるので、お試し感覚で施術を受けていただくのもいいかもしれません。それよりも、産後の歪んだ骨盤にいち早く施術を行えるのが一番のメリットではないかと思えます。一日でも早く改善させ、産後の回復を早めてあげられれば、育児や退院後の生活もスムーズに行えると思います。ぜひこの機会に利用してみてください。

◆お知らせ

産後の方の入院部屋に冷蔵庫を導入しました。入院時に持参した飲み物が冷えた状態で飲めます！引き続き、入院生活を充実すべく、工夫をしていきます。なにかご意見がありましたら、スタッフや産後にお願ひしているので、アンケートなどを通して教えていただけたら嬉しいです。



◆今月の赤ちゃん



出生直後の写真です。

生まれてすぐに母の胸に抱いてもらっています。母と皮膚同士をくっつけていると、呼吸が落ち着きます。生まれてすぐは大きな声で泣くイメージがあるかもしれませんが、母の元に連れていくとすぐに



泣きやんで、まるで寝ているかのように静かになります。数分しかないので、出生直後特有のこの状態、記録にも記憶にもすっかり残しておきたいですね。