

赤ちゃんと一緒に！

## 健康づくりサポート講座

# 産後ママの自宅でエクササイズ編



### 健康運動指導士からのメッセージ

産後ママのからだは、徐々に回復していきます。赤ちゃんを育てる・守るために増えた体重や脂肪…。産後、直ぐには戻らないと焦りますよね。運動をせずに体重を減らしてしまうと…まずは筋肉量が減ってしまうので、運動が必要！なのですが、子育て中のママは「自分のために運動する時間はない！」のではないのでしょうか。そこで今回は、日常生活の中で、お子さんと一緒にできる運動やママだけでできる体操を紹介します。運動のポイントを意識して、お子さんに声をかけながら【笑顔】で一緒にからだを動かして下さいね。まずはママ自身のからだを大切にしてくださいね。いつまでも「健康的」に美しく若々しくありたいですね。

健康運動指導士 加藤有里

## 腰回り・脇・おなか伸ばし

### POINT

1. 腰痛の緩和・改善
2. 左右の歪みとり（左右の歪み改善）
3. ウエストシェイプアップ

### 注意！

首が座っていないお子さんは、横抱きで首を支えながら、優しく行いましょう。

- ① あぐらを崩した状態で座り、赤ちゃんを両手で支えながら座らせます。（内向き外向きどちらでもOK）
- ② 右に左にゆっくりと動かします。（ゆらゆら～と話しかけながらおこなう♪）





- ③ 赤ちゃんを抱っこしながら、上体をまっすぐ起こし、足を伸ばして座ります。
- ④ 先ほどと同様、左右にゆっくりと動きます。

- ⑤ 右足を曲げ、右手を上へ伸ばします。
- ⑥ 息を吐きながら、ゆっくり体を左側に倒します。  
\*左右交互に、2回行います。



**CHECK POINT!**



# いないいないばあっ！腕立て

## POINT

1. 肩こりの緩和・改善
2. バストアップ効果
3. 二の腕シェイプ
4. 姿勢改善
5. 基礎代謝アップ



- ① 足を腰幅に広げて正座をします。
- ② 写真のように赤ちゃんを寝かせた上に、四つん這いになります。  
※このとき肩の真下に手を置きます。
- ③ お尻を後ろに引いていきます。  
(いないいない～)  
※肩・背中・腰・腕を伸ばす



- ④ お腹に力を入れたまま肘を伸ばし、前に伸ばします。
- ⑤ (ばあ～っ！) 赤ちゃんとも目を合わせてにっこり笑いましょう♡  
\*腕・胸を鍛えます。

## LEVEL UP!

「ばあ～」と戻るときに、背中・あし(ひざ)をまっすぐ伸ばすと更に、筋力アップになります。





## CHECK POINT!



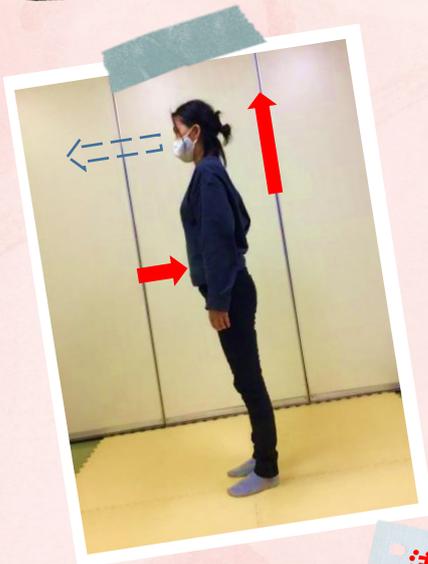
腰は反らない  
(お腹の力を抜かない)

悪い姿勢

## おなか・おしりのシェイプアップ

### POINT

1. ヒップアップ
2. バランスカ・脚力アップ
3. 股関節の柔軟性アップ



- ① かかとを揃えて真っ直ぐに立ちます。
- ② おへその下に力を入れます。
- ③ 目線は、正面にむけます。  
(あごは引かないようにします)

### 注意!

不安定な場合は、片手で壁や  
椅子の背もたれなどつかま  
りながら行ってください。

- ④ 頭の位置を動かさないよう  
に意識しながら、右足を上  
げます。  
(バランスが崩れない高さま  
でOK)



- ⑤ 上げた右足を、後ろに伸ばし  
つま先でチョンッ！  
(お尻がキュッ！と固くなって  
いたら OK)



## CHECK POINT!



つま先  
チョンッ!



悪い姿勢①

上体が後ろに傾く  
(頭の位置が  
変わってしまう)



悪い姿勢②

腰が反ってしまう  
ひざが曲がる

## ウエストのくびれに効果的

### POINT

1. ウエストシェイプ
2. 左右の歪みとり
3. 腰痛や肩こりの予防・緩和効果



- ① おなかに力を入れて、真っ直ぐに立ちます。
- ② 手のひらを内側に向け、右手は上、左手は下へ、お互い引っ張りあうようにまっすぐ伸ばして5秒キープします。
- ③ 一気に力を抜きます (はあ～)  
\* 左右交互に4回やります。



## CHECK POINT!



良い姿勢



悪い姿勢



## 保健師からのワンポイントアドバイス

産後、ダイエットを  
考えているママへ

### ・ 正しいダイエットで健康でキレイに ・

▶産後でダイエットしなきゃと思うママ、練馬区の30歳代健診では女性の約5人に1人が瘦せ、貧血という結果です。まずダイエットが必要かどうかBMIでチェックしましょう！！  
BMI：体重Kg÷身長m÷身長m で計算できます。

BMIは18.5未満で瘦せ、18.5以上25未満は普通、25以上で肥満です。

※BMI22が標準値で高血圧、高脂血症、肝機能障害、耐糖能障害などの有病率が一番低いと言われています。

### ・ 痩せすぎると… ・

▶痩せすぎると女性ホルモンの分泌が減少するため月経不順や骨密度の減少、コレステロール・中性脂肪の増加などが起こります。その他にも疲れやすくなる、免疫力・代謝・筋肉量の低下、手足の冷えなども起こります。

### ・ 妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群に気を付けましょう ・

▶妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群になると将来糖尿病、高血圧になる確率が約7倍になるとも言われています。

### ・ 生活習慣病のチェックは健診で。毎年健診を受けましょう ・

▶生活習慣病に症状はありません。そのため毎年健診で確認することが大切です。

▶健診結果や心身の健康について、管轄の保健相談所で電話・窓口での相談や訪問で保健師に相談ができます。育児のことと合わせてご相談いただけます。

# 健康づくりサポート講座 子育て中の食事

## 家族そろって主食・主菜・副菜のそろった食事



### 管理栄養士からのアドバイス

子育て中は、赤ちゃんのお世話でついつい自分のことは後回しになりがちです。睡眠不足・運動不足に加え、栄養不足になっている・・・心当たりはありませんか。

お子さんに食事をあげて、気がつけば自分は食事を抜いてしまったり、簡単にすませてしまったりしがちです。栄養不足が続くとやせや、体力の低下、貧血、将来は骨粗しょう症にならないかも心配です。必要な栄養量の食事のサンプルを下記に示しました。ご自身の食事と比べてみてください。

### 子育て中のママの食事は？

2000kcal の食事例

20代～50代の女性の必要エネルギーは、2000kcal程度です。

「ねりまの食育・妊産婦さんがいる家庭の食事」を参考に、食事例を作りました。

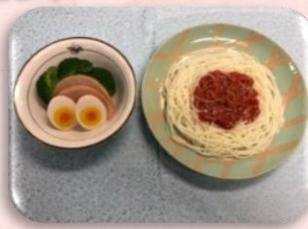
ご自身の普段の食事と比べていかがでしょうか。

1歳～2歳児のお子さんの食事の目安はこの半分弱です。

朝食



昼食



間食



夕食



2350kcal の食事例

350kcal程度エネルギーが必要なので、食品をプラスします。

### 授乳中のママの食事は？

ごはんを増やす、お浸しをプラス

みかんをプラス

トーストをプラス

ごはんを増やす  
厚揚げをプラス



離乳食は大人の食事を作りながらアレンジすれば手軽にできます。→詳しくはホームページへ

\*次ページのねりまの食育「わたしも家族も基本は一緒！」も参考にしてください。



「ねりま」の食育



CHECK!

バランスよく食事をしている人の割合  
練馬区健康実態調査から  
1日2食以上 主食+主菜+副菜のそろった食事をほとんど毎日とる人の割合  
男性 (20代～40代) 3～4割  
女性 (20代～30代) 4～5割  
女性 (40代) 6割

わたしも家族も基本は一緒!

## 主食・主菜・副菜のそろった健康的な食事

～赤ちゃんももうすぐ仲間入り～

ごはん(主食)を炊いて、季節の野菜のみそ汁(副菜)をつかって、おかず(主菜)が1つ。主食・主菜・副菜のそろった健康的な「一汁一菜」の食事です。ママや家族の健康のためにも毎日の食事はとても大切です。

副菜として、まずは1日1杯の野菜たっぷりのみそ汁がおすすめです。これから始まる、離乳食づくりにやわらかく煮えた野菜は、とても役立ちます。授乳中のママは、赤ちゃんが健康に育つために必要な食事をさらにプラスしましょう。

**主食**を中心に  
エネルギーをしっかりと

ご飯・パン・麺等の主食は、  
毎食必ず食べましょう。ご飯  
をしっかりと食べることで余分  
な間食を防ぎます。

授乳期にプラス

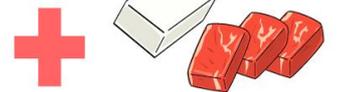


例えば おにぎり1個



からだづくりの  
基礎となる**主菜**は適量を

肉・魚・卵・大豆製品をバラ  
ンスよくとりましょう。肉なら薄  
切り2~3枚、魚なら1切れ、卵1個、豆腐1/3丁が1  
日のめやすです。



授乳期にプラス  
例えば 納豆1パック

不足しがちなビタミン・ミネラルを  
**副菜**でたっぷりと

1日にとりたい野菜は350g以上。  
めやすは1皿70g×5皿。1皿はお  
ひたしや酢の物等の小鉢1杯分です。  
野菜や芋、海藻は、食物繊維も豊  
富なので便秘予防にも効果的です。



もっと食べるなら**主菜**では  
なく副菜の油を使わない野  
菜料理をつけましょう



3食のどこか、もしくは間食と  
して牛乳1杯(200ml)と果  
物100g程度(りんごなら約  
1/2個分)をとみましょう。

赤ちゃんが生まれて、体調はいかがですか？産後、そして**将来のあなたの体**のために気をつけたいこと

子どもが生まれて生活が一変します。「忙しくて食事食べられなかった」、「食事をお菓子ですませてしまった」、先輩ママからこんな悩みを聞きます。

ママが健康に過ごすために、食事の量と内容を見直し、1日3回ちゃんと食べましょう。



気になるあなたも  
そうでないあなたも…  
裏面もごらんください。

## 妊娠中こんなことはありませんでしたか？

あてはまる項目があった方は、下記のアドバイスを参考にしてください。



### 肥満・やせ

生涯を健康で過ごすためにも、**適正体重を維持**していきましょう。※BMI(体格指数)が25以上は「肥満」、18.5未満は「やせ」になります。

1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけ、もっと食べたいときは、油を使わない野菜料理にします。また、朝食抜きや遅い時間の過食、甘い飲み物、お菓子のとり過ぎに注意します。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
で計算できます

### 貧血

鉄を多く含む食品は、妊娠中だけでなく、**産後も引き続き積極的に**とりたいものです。

1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事に、赤身の肉や魚、納豆などの大豆製品、緑色の葉物野菜を意識して献立に取り入れましょう。



### 骨粗しょう症

**出産・授乳を通してママの骨量が減っています**。授乳が無くなれば元に戻りますが、先々の骨粗しょう症予防のためにも、骨量を維持しておきたいものです。

まず、主食・主菜・副菜のそろった食事。そして**1日200mlの牛乳を習慣に**しましょう。カルシウムは乳製品以外にも、しらすなどの小魚、納豆などの大豆製品、緑色の葉物野菜、海藻に多く含まれています。



### 便秘

1日3食、ちゃんと食べていますか？特に朝食抜きは排便のリズムを乱し、便意が起こりにくくなります。

また、食物繊維が不足しないためにも、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけます(過剰な食物繊維の摂取は便秘を悪化させることがあるので注意)。



### 妊娠高血圧症候群

高血圧予防のために、適正体重を維持すること、大人も子どももだしと素材のおいしさを活かした適塩を心がけます。食塩の摂取目標量は、1日に**男性7.5g未満、女性は6.5g未満**。日本人はまだまだとり過ぎです。

栄養成分表示のある市販の食品は、食塩相当量を確認して購入する習慣をつけましょう。

栄養成分表示



### 妊娠糖尿病

妊娠中に血糖値が高かった方は、**将来の糖尿病予防**のために、そして心筋梗塞や脳梗塞など重大な結果を招かないためにも定期的な検査を受けましょう。

まず、主食・主菜・副菜のそろった食事。そして血糖値を急激に上昇しないような食べ方や、お菓子、甘い飲み物のとり過ぎに注意します。

