

9月
START

毎週
水

Pilates
ピラティス



講師：ピラティス style<la pilica> 代表 佐藤清香先生

資格

★WKPA 認定ピラティスインストラクター

★FTP 認定マタニティピラティスインストラクター

★JMA 認定マタニティヨガインストラクター1級

★マタニティーエクササイズの背景と歴史

25年前までは医師は妊娠中の女性にエクササイズを進めることに躊躇していました。1985年米国産科婦人科学会（ACOG）は妊娠中におけるエクササイズの種類や継続期間、そして強度を厳しく制限するガイドラインを発表しました。しかし年月を重ねるにつれて ACOG はエクササイズに対しての立場や発表内容を緩和していきました。2002年には ACOG は、合併症を発症していない妊娠女性はエクササイズをすべきであり、妊娠前に身体を動かしていなかった女性はエクササイズプログラムを始めるべきであると述べています。

＜産前＞マタニティピラティス
(10:00~11:00)

当院通院中の20週以降の方で、
合併症発症していなく、医師の許可があれば大丈夫です
※体調が良好であればご参加できます※

＜産後＞ボディメイクピラティス
(11:30~12:30)

産後は一ヶ月検診の際に医師の許可があれば大丈夫です
※どなたでもご参加できます※

ピラティスはリハビリを目的に考案されたので、幅広い方ができるエクササイズです。その中でマタニティピラティスではお産に向けての身体作りを主に行います。妊娠期間を快適に過ごし、スムーズな出産のために必要な体力、筋力、柔軟性を今以上に落とさないためにエクササイズを行います。妊娠中、病院側からも厳しく指導されている体重管理の手助けを行い、身体変化に伴い姿勢の乱れを改善し、腰痛肩こりなどのマイナートラブルを回避します。それから産後2時間から徐々に行うことができるエクササイズもありますので、そちらの知識を頭に入れておくことにより産後の体型戻し、体力づくりをスムーズに行うことができます。

ピラティスは骨盤を正しい位置に戻し、女性らしく健康的な体へと導きます。体の奥にある筋肉（インナーマッスル）を鍛える事でダイエット効果、けがの予防、心のリフレッシュなど…たくさんのメリットがあります。今ではアスリート、モデル、ダンサーなど様々な分野の方が実践しているエクササイズです。もともとリハビリを目的として考えられたものですので、運動経験の有無は一切関係ありません。育児でみられる肩こり・腰痛などの緩和にもとても良いです。私自身、マッサージや鍼灸に通っておりましたが、ピラティスを始めてから通院もやめ痛みも治まりました。

★エクササイズのメリット

エクササイズはリスクを軽減する

- ・子癇前症と妊娠性高血圧
- ・妊娠性糖尿病

エクササイズは以下を含む副作用を軽減することができる

- ・不眠症
- ・胸焼け
- ・不安神経症
- ・吐き気
- ・下肢の痙攣
- ・産後うつ病
- ・腰痛
- ・悪い姿勢による全身の痛み
- ・転倒
- ・静脈瘤
- ・深部静脈血栓症

エクササイズは陣痛や分娩を改善することができる

- ・陣痛の初期段階におけるストレスにより良く対応できるようになる
- ・疼痛耐性の改善
- ・会陰の状態を改善していき、断裂の可能性を軽減する
- ・分娩時の耐性の改善
- ・出産後の骨盤底筋群回復向上