



噂の検証 ⑨ 「全身持久力が高いほど安産！？」はホント？？

日本で出生数が多い時期を知っていますか？予想外かもしれませんが、夏季(7～9月)が多い傾向にあります。そして、妊娠中に適度な運動を行うことで、産前産後における母子の健康維持に効果があることは昔から知られていたことです。そこで、今回はあまり知られていない運動(体力)と分娩の関係について探っていきましょう。

○ 妊娠中に運動するメリットは？

○ 全身持久力と総分娩時間の関係 (Kristinら, 2010年)

健康維持

肥満予防

リフレッシュ

ストレス軽減

心肺機能向上

体力・筋力維持



初産婦40人の
35～37週目の
全身持久力を測定

全身持久力が高い方ほど
総分娩時間*が短かった！

※子宮頸管が3cm拡張して分娩するまでの時間

妊娠中の運動が産前産後における母子の身体に良い影響をもたらすことが明らかにされています。加えて、近年、分娩との関係が分かってきました。

今回は初産婦における最大酸素摂取量(＝全身持久力)と分娩時間の関係について調べた研究をご紹介します。妊娠中だけでなく、妊活中から身体を動かしておくことで産みの喜びが倍増！？

分娩誘発を行った群(＝誘発群)と、行っていない群(＝未誘発群)において、最大酸素摂取量が100ml/分増加すると(5%の増加に相当)、総分娩時間が平均で誘発群は33分、未誘発群は28分も短縮されたことが明らかにされています。

結論として、全身持久力を高める有酸素運動を行うことで、安産の確率が高まり、母子ともに負担が軽減します。またしても全身持久力が鍵を握っていたというわけです。ただし、運動方法や強度については医師と相談し、無理のない範囲で行いましょう！

ニコニコペースのなかま

Vol.1

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。

今回は福岡県福津市で毎日トレーニングされている柳田正尚さんです。

【健康づくり楽しんで23年】



92歳の今日まで健康に人生を楽しんでこられたのは健康増進室のお陰と仰る柳田さん。継続23年で積み重ねたトレーニングは6,950回。最初は夫婦で声をかけあって通い、血圧やコレステロールが改善。ここでのたくさんの方とのふれあいを楽しみに続けてこれた。出会った方々に人生を豊にしてもらえたことに感謝。これからも健康づくりをみんなで楽しみ、7000回達成を近い目標にと今日もトレーニングに励まれています。



【柳田さんのようになりたい市民が増加中】

2年前に市広報誌で紹介され、それを見た市民の方から「私もあんな風になりたい」と問合せが殺到。

81歳男性「来たら本当にいらしたから握手して貰った」

69歳女性「誰とでも気さくに話されていて、憧れ」

48歳女性「柳田さん見ていると、健康って大事と思う」

まさに福津市健康づくりのインフルエンサーです。

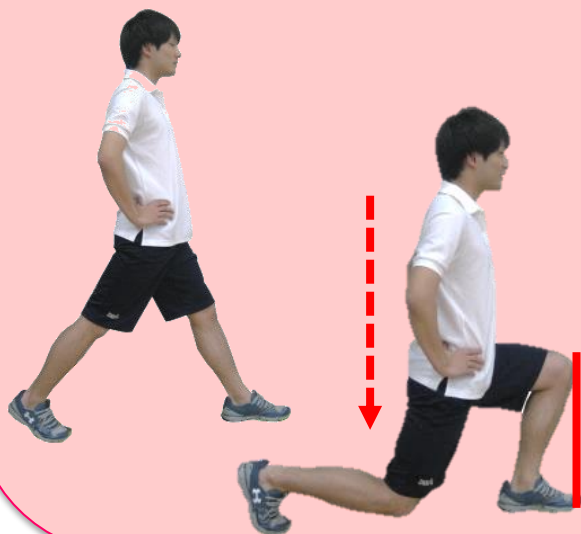
【柳田さんから皆さんへのメッセージ】

始めるのにに遅いというのはないのでいつからでも運動を始めて欲しい。このオススメポイントは、①自然豊かなロケーション、②利用料が安い、③きめ細かな運動指導。そして、ここの指導員は全員が各々専門分野があって面白い。皆さんも一度近くに来た時は寄ってみて下さい。

マンスリーチャレンジ

脚力UP！

- ①足を前後に広く開き背筋を伸ばして立つ
- ②背筋をまっすぐに維持しながら膝を曲げる



7月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

実施した日に○を付けましょう！

三分体操

ながら運動 ④ 腹筋トレ&ストレッチ

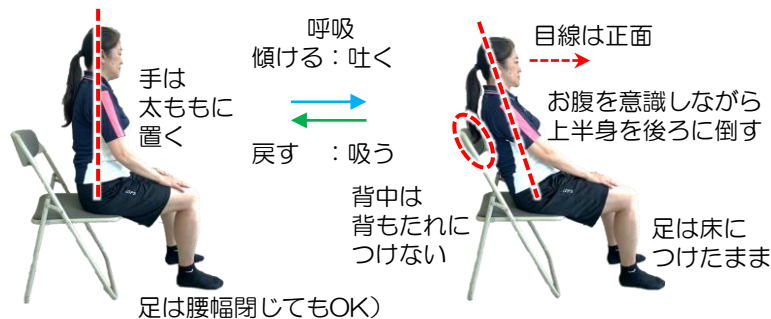
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.Y

1.TVを見ながら、デスクワークしながらなど（5～30秒程度）

腹筋トレーニング

イスに浅く腰掛けた状態から、上半身を後ろに傾けます。



手と足の位置を変えて強度UP！



「片足上げ×バンザイ」、「両足上げ×両手を頭」など手と足の動きを組み合わせさらに強度をUPしてみましょう！

2.椅子やソファに腰掛けて(3～5呼吸)

1)両手(バンザイ)背伸び

イスに腰掛け背もたれに寄りかかります。息を吸いなが両手をあげて背伸びをします。



2)両手頭に添えて背伸び

1)の姿勢で両手を頭の後ろに添えて背伸びをします。

