

妊娠期のママ・パパ教室 ～ふたいで育てる初めての赤ちゃん～

参加者用テキスト



快適な妊娠生活やお産に向け、心身の準備に効果的なリラックス法をご紹介します。

身体はお産に向けて変化していきます。

たとえば、腰痛や肩こりがおこりやすくなり、体重も増えるため足が疲れます。

また、お産への不安による心の緊張感もあるでしょう。

身体の緊張をゆるめてリラックスすることは、心の緊張もゆるめ

ストレスを軽減し不安を和らげることにつながります。

気持ちが落ち着き、心身のバランスを整える「ふたりで行うリラックス法」も紹介しています。

ぜひ日常に取り入れて、自分のペースで無理なく続けてみてください。

1 腹式呼吸

- ・ゆったりと深い呼吸を行うことで、身体を温め、心を鎮めます
- ・あぐらを組んでやってみましょう。あぐらは骨盤周りの筋肉をやわらかくします
- ・自分のペースで無理のない呼吸の深さ・長さで行いましょう
- ・呼吸の基本は、鼻から吸って口または鼻から吐きます



- ① 姿勢は、あぐらになり、肩の力を抜いて背筋を伸ばします。あごは軽く引いてください。手はおなかに当ててください。



- ② 同じカウントで吸って、吐きます。初めに軽く息を吐いて吸って、1・2・3・4、吐いて、1・2・3・4
- ③ 無理なくできそうな方は、吐く息を吸う時の倍のカウントで行っていきましょう。軽く息を吐いて吸って、1・2・3・4、吐いて、1・2・3・4・5・6・7・8
- ④ 肩・腕の力を抜いてゆっくり深呼吸して終わります。2、3回くり返してください。

ポイントは吐くこと。しっかり吐くと、自然に吸うことができます。

2 肩甲骨まわりのストレッチ

- ・肩甲骨まわりのストレッチです。
- ・身体の緊張をゆるめてリラックスしましょう。
- ・肩甲骨が動いているのを意識しましょう。



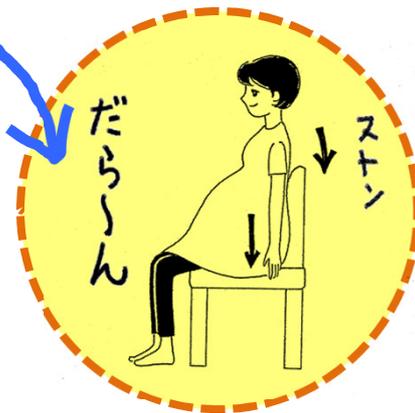
- ① 両腕の力を抜き、だら〜んとしてください。



- ② 両方の肩を後ろに回し、肩甲骨同士を寄せるようにします。この時、息を止めないように、ゆっくり吐きながら、肘からは力を抜いて、手はブラブラさせたままです。



- ③ そのまま両肩をゆっくり上げていきます。息を止めないように、ゆっくり吸いながら、両肩の間に首がくるようなイメージです。



- ④ 両肩両腕をストンと落としましょう。腕はだら〜んとします。以上を2〜3回繰り返してください。

お父さんもお産の立ち会いなど、緊張したときなどにも効果的です。



息を吸う時に慣れないうちは肩が上がるので、そっと肩に手を添えてあげてください。時にはお父さんも一緒にやりましょう。日常でストレスがたまってきたと思った時などぜひやってみてください。



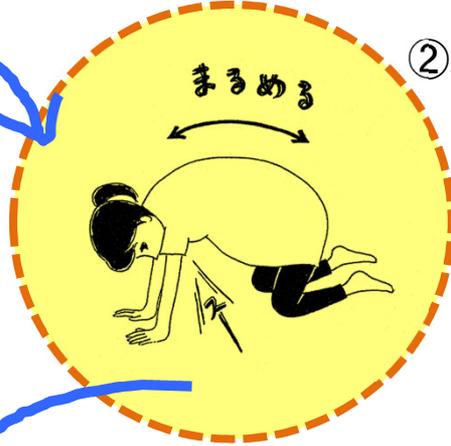
腹式呼吸もストレッチも食後すぐはさけ、食後1時間くらい経ってからがいいでしょう。

3 ネコのポーズ(骨盤と背筋の運動)

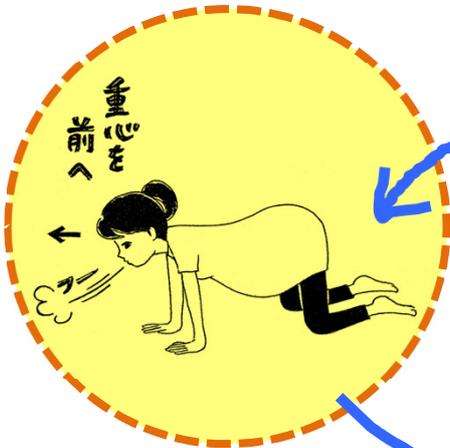
骨盤と背骨を支える筋肉を鍛えて、筋肉の疲労を防ぎ、お産のための腹筋を鍛えます。



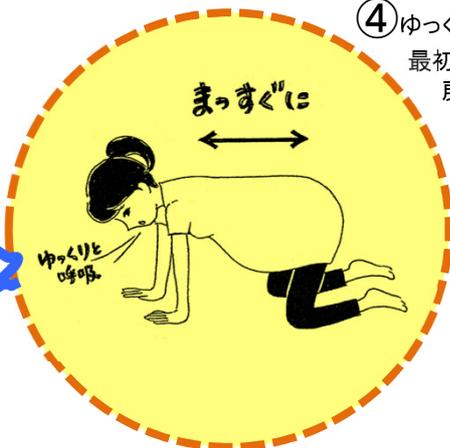
①両手と膝を床につけ、四つばいの姿勢になります。腰を落とさず、背筋をまっすぐ伸ばしましょう。両腕は方からまっすぐ下ろします。
※ おなか太重たくて背中が反ってしまわないようにお父さんに下からおなかを支えてもらうのもいいでしょう。



②次に息を吸いながらおへそを見るように背中を丸めます。



③息を吐きながら頭を上げ、重心を前に移動します。

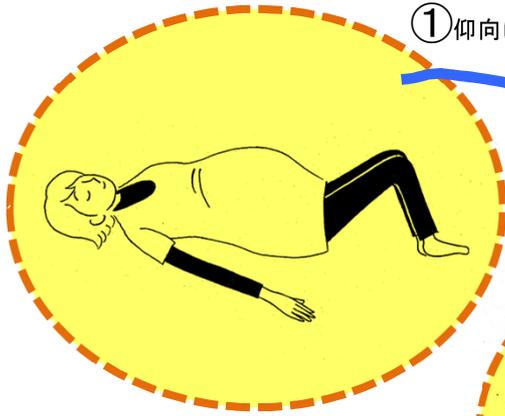


④ゆっくり呼吸しながら、最初の姿勢に戻しましょう。

4 骨盤と足のストレッチ

・腰痛予防や足の血行を促進します。
・足は決して反動をつけずにゆっくり動かしてください。

① 仰向けに寝て両膝を立てます。



② 膝をぴったりつけたまま右側に倒します。



左側に倒す



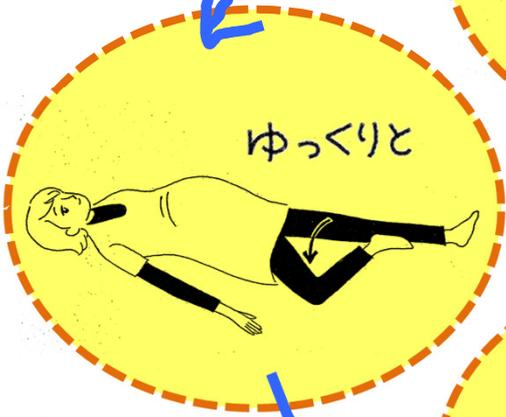
③ 次に左側に倒します。

片足ずつ



④ 次に片足ずつ行います。
左足を伸ばしたまま、右足を曲げます。

ゆっくりと



⑤ ゆっくり右に倒します。

左側に倒す



⑥ 元に戻して、左側に倒しましょう。

反対の足も



⑦ 反対側の足も行います。

お父さんは、
肩が浮き上がらないように
軽く押さえてあげてください。

5 タッピング・タッチ

- ・タッピング・タッチという、ふたりでできるリラックス法をご紹介します。
- ・15分ぐらいかけて「ゆったり、ソフトに」行うのが理想的です。
- ・ふたりに交互に行いましょう。

左右交互にリズムカルに優しく触れるタッピング・タッチは、脳内物質・セロトニンの分泌を増やすといわれています。セロトニンは心の高ぶりを静めて安らぎをもたらす物質です。

背中や頭をトントンするだけの簡単なタッチで、落ち着き、心身のバランスを整える手法です。また血行がよくなり、体が温かくなります。

コリをほぐすマッサージではありません。やる側も疲れず、どちらも気持ちのいい、ゆったりソフトなタッチにします。

タッピング・タッチは、指先の腹の所を使って、軽く弾ませるように左右交互に優しくタッチ（タッピング）します。



手と手の間は握りこぶし一つ分あけてください。1～2秒間にとんとんと、左右1回ずつの速さが基本です。

赤ちゃんが生まれたら、是非やさしくトントンしてあげてください。子育てに疲れたときにはお母さんも癒されて気持ちよくなるはずですよ。



タッチされる側もする側もどちらも安らいだ気持ちになります

安心や信頼感も感じ、また話しくなりますので、パートナーが疲れているなあ、最近会話が少ないなあと感じたときなどは、やってみてください。

※タッピング・タッチとは、臨床心理士の中川一郎さんが開発されたケアの手法で、このテキストも承諾を得ています。タッピング・タッチの詳細は、HPでもご覧いただけます。タッピング・タッチ協会 www.tappingtouch.org

さあやってみましょう。やり方は次のページにあります。

タッピング・タッチを赤ちゃんにもしてみましょう。

赤ちゃんとのタッピング・タッチの方法を紹介します。幼児になったら2人が同じ方向を向いて、お風呂で背中を洗ってあげる姿勢でタッチしてもいいでしょう。



ト・
ン・
ト・
ン

向かい合って
抱っこで

力を入れずに
やさしくトントン

まずは、「これから始めるよ」と赤ちゃんの体に知らせるイメージで、肩甲骨のあたりに軽く手を添えましょう。それから、ゆったりソフトにタッチしていきます。

ねんね
の場合は

左右対称に
トントン

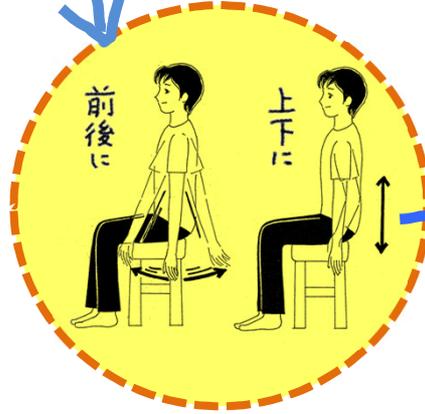


ト・
ン・
ト・
ン

①相手の後ろに座ります。
お風呂で背中を洗ってあげるような感じの距離です。



②始める前に、手や指の力を抜くための準備体操をします。
両腕を肩幅で肩の高さまで上げます。
手首の力をぬいてブラブラ揺らします。上下にブラブラ、前後にブラブラ。
両腕をストンと下ろします。では始めます。



③はじめに、首から少し下がったところの、
肩甲骨の内側のあたりに軽く手を置きます。
5秒くらいおいてください。
「これから始めますよ～」と
相手の身体に知らせるような感じです。
手の温かさが伝わりましたか？



手と手の間は握りこぶし一つ入るくらいの
距離をあげ、指先の腹を使って、
左右交互に、軽く弾ませるように
タッチしてください。



④手を置いたあたりをタッピングします。
タッピングのリズムは一秒間に左右一回
くらいのゆっくりした速さで行います。
これが基本です。「ゆったりソフトに」を
大切にしばらく続けてみましょう。

⑤次はゆっくり少しずつ下にずらしながら
腰のあたりまでタッピングしてください。
下の方になると、少し前屈みになって
もらうとやりやすいです。

⑥腰が終わったら、次は肩のあたりです。
肩たたきにならないように、肩や腕を
基本のタッチで行ってください。



⑦次は、首と頭です。
立った状態で行うと楽にできます。
こめかみのあたりも気持ちよく効果的です。



⑧一通りできたら、相手に、もう
一度してほしいところを尋ね
ながら自由にタッピングしてくだ
さい。気持ちがよいと感じると
ころを多めにすることで効果が
高まります。

⑨終わる前に、肩甲骨の内側あたりに
軽く手を置いてください。始めるときに
したと同じですが、ここでは余韻を
十分味わい、温かさや安堵感が広がる
のを感じましょう。(30秒)

⑩最後に、背中や腕を上から下へと
リフレッシュするように、数回さすってくだ
さい。(30秒)
楽しげに「よしよし」と言いながらさすられ
ると、相手は嬉しくなります。
交替しましょう。