

# 骨盤ケア教室

～ 快適な妊娠生活と安全な出産、  
ラクな身体と子育てのために  
今からできること～



# 今日の骨盤ケア教室のゴール！

- なぜ骨盤ケアが必要が分かる
- 骨盤ケアの方法が分かる
- 自分自身の身体を知り、  
今からできるセルフケアを知る



# 本日の内容

- 1、妊娠による骨盤(身体)の変化
- 2、なぜ骨盤ケアが必要？
- 3、骨盤ケアの方法
  - ①おすすめの姿勢
  - ②骨盤を支える
  - ③呼吸
  - ④セルフケア・体操



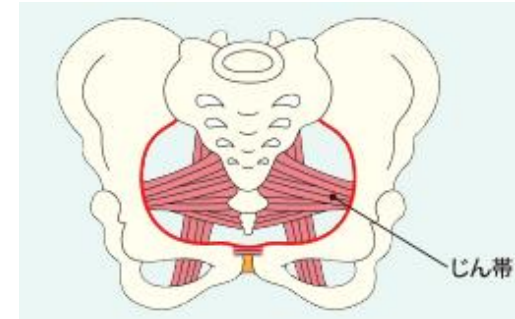
# 1、妊娠による骨盤(身体)の変化

着床の頃から、靭帯や筋肉を緩ませる作用があるホルモン「リラキシン」が分泌される。

その作用で子宮が大きくなり余裕ができ、赤ちゃんが狭い産道を通して生まれることができる。

リラキシンは産後2日まで分泌され、産後2カ月から6カ月はその影響が残る。

骨盤だけでなく全身が緩む！



## 2、なぜ骨盤ケアが必要？

人にとって骨盤は…

骨盤は人体の土台

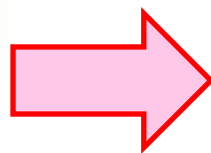
家に例えると骨盤は基礎

土台だからこそ、骨盤の緩みや歪みは全身に影響する。

妊娠中は子宮の形に直結する！

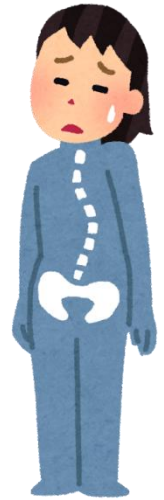


運動不足、もとの筋力が弱い現代女性は  
妊娠子宮、全身を支えることが困難！  
マイナートラブルも出やすい



# 骨盤と身体

- 切迫早産
- 逆子が治りにくい
- 分娩時の出血が多い
- 尿漏れや痔
- 母乳が出ずらい、乳腺炎などのトラブル



これらも骨盤の緩みや歪みが影響する

# 骨盤と赤ちゃん

骨盤が整うと、子宮が冬瓜のような形になり体の中に納まる。

良い形の子宮で育つ赤ちゃんは

- ・顎を引いてまるい姿勢で過ごせる
- ・指しゃぶりがしやすくなる
- ・手足を動かし筋肉が育つ
- ・正しい向きで骨盤に入ってこれるため、お産が進みやすい！



# 今日からコツコツ骨盤ケア！！

緩んでいる今だからこそ、整うチャンス



妊娠中からのケア



安全でスムーズなお産

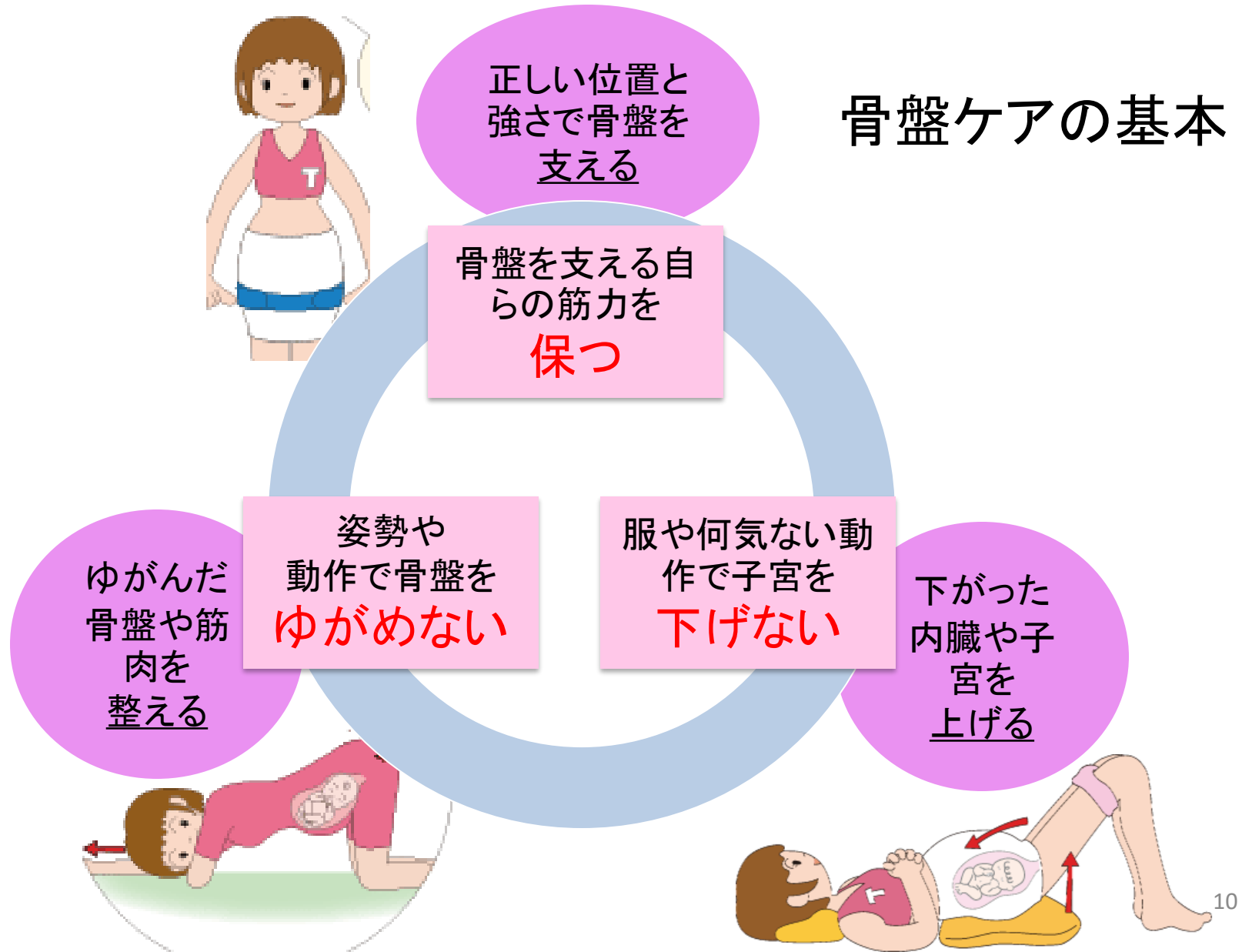


赤ちゃんの快適さ、楽な子育て

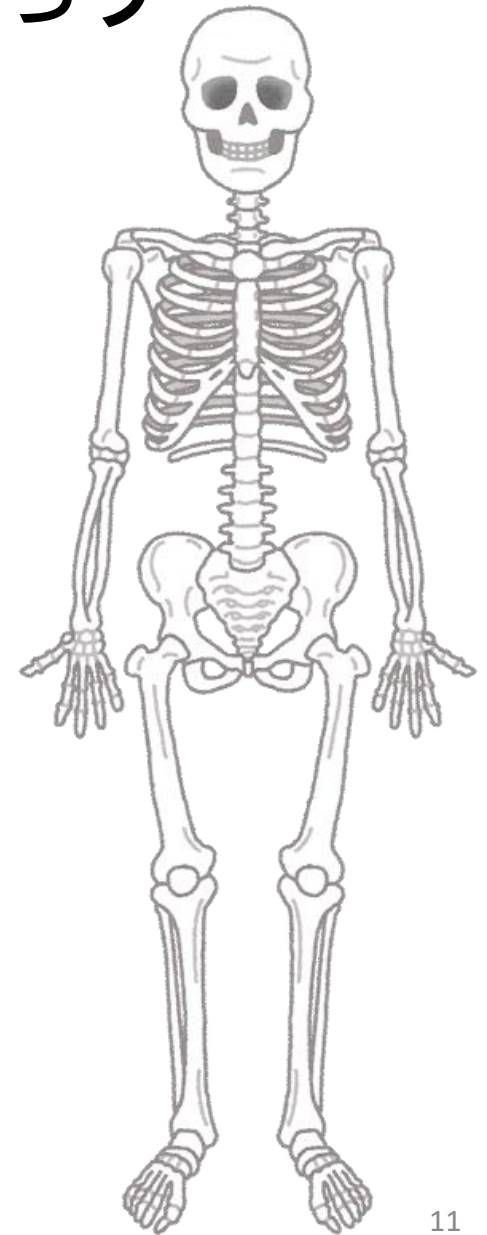
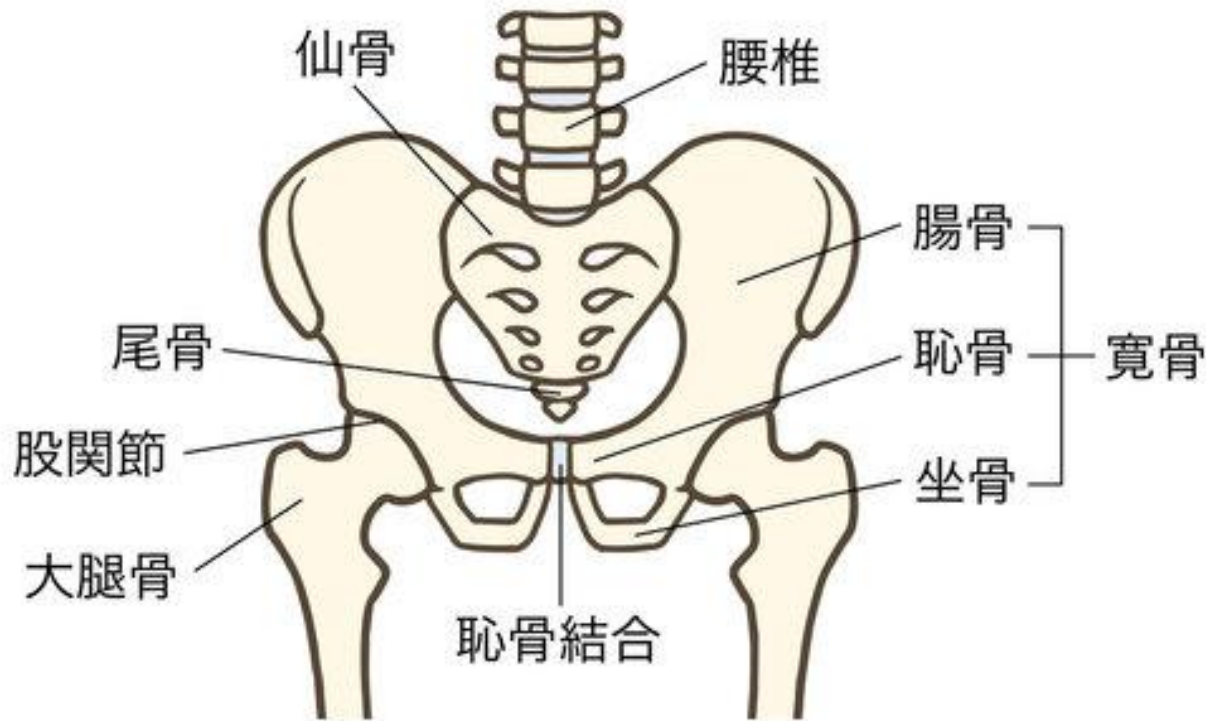


# 3、骨盤ケアの方法

## 骨盤ケアの基本



# まず初めに！ 自分の骨盤を知ろう



### 3、骨盤ケアの方法

## ①おすすめの姿勢



歪み予防のために  
普段のバックはリュックが  
オススメ！

できるだけ上の方で背負う！  
(肩ひもを短くする)

### <立ち姿勢>

\* 顎を引く

\* 内股ではなく、  
かかと同士を近づける



\* 内ももを閉じる



\* おへその下を引き上げる  
(お腹をひっこめる)

\* 背骨を伸ばす(引き上げる)

\* 重心をかかとではなく、  
足の親指の付け根辺り  
にすると反り腰になりにくい

# <座り方> こんな座り方していませんか？

スマホ座り



仙骨に負担が  
かかる！

横座り



骨盤に左右差を  
作る！

ぺたんこ座り



骨盤が緩み、  
赤ちゃんが  
下がりやすい！

産後の授乳もこの姿勢で！

## ＜おすすめ座り方 ～床に座る～＞

### あぐら

\* 股関節は開き過ぎない  
(恥骨に負担がかかる、  
内転筋が過伸展になる)



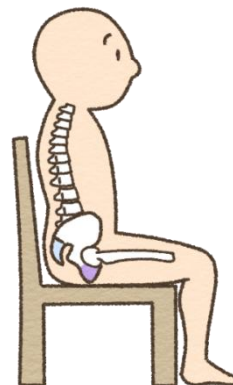
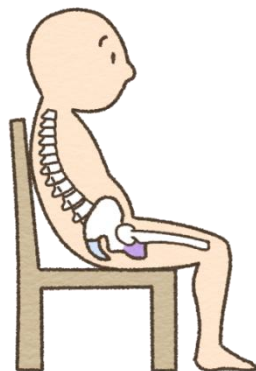
\* 背中が壁などに  
寄りかかって楽に

\* 膝の下にクッション  
などを挟んで足を支える

産後の授乳もこの姿勢で！

＜おすすめの座り方 ～椅子に座る～＞

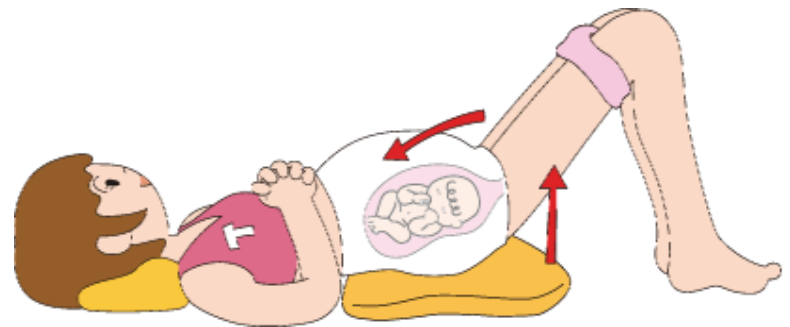
- ・ 背もたれを使って骨盤をたてる
- ・ 足を組まない
- ・ かかとはが地面につくように、足台を使ったり、浅く座って背中にクッション等を挟む



### 3、骨盤ケアの方法

## ②骨盤を支える

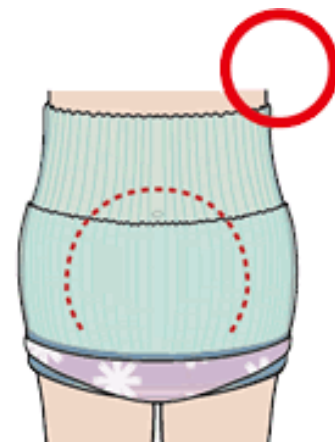
- 1.骨盤ベルトの持ち方、扱い方
- 2.正しい位置でつける
- 3.骨盤高位の姿勢
- 4.お尻を締めてゆるみの分を引く
- 5.位置や強さを確認



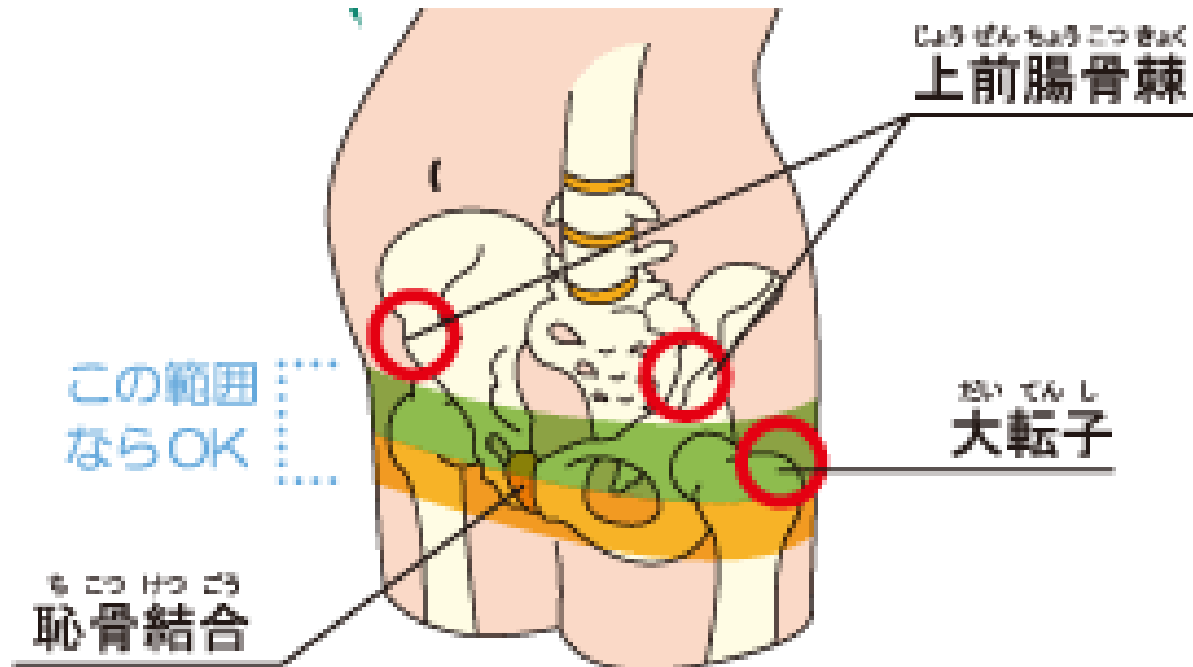
ご自身の「心地よさ」がとても大切です。

## <つける順番>

腹巻き → 骨盤ベルト → ショーツ → 洋服  
※トイレの際にベルトを外さないのが基本



## <つける位置>



- ・恥骨を通る
- ・上前腸骨棘より下

## <骨盤ベルトの向き>

穴を通すタイプのベルトの場合は、  
ベルトの穴が左右どちらか気持ち良いほうにする

## <つける強さ>

ベルトと身体の上に手の平1枚が入る程度。  
座った時にちょうど心地良い程度

## <外し方>

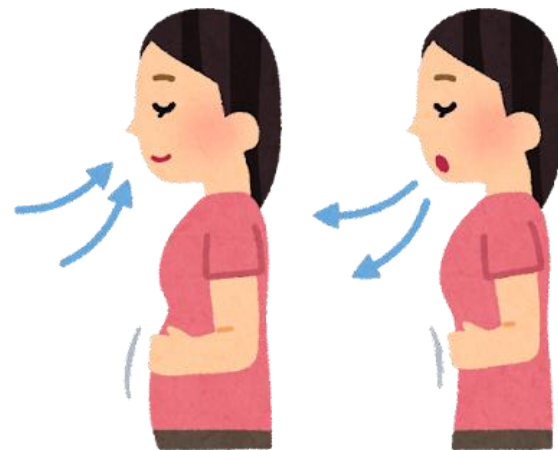
立ったまま外さない、横になるか座って外す

### 3、骨盤ケアの方法

## ③呼吸

### <メリット>

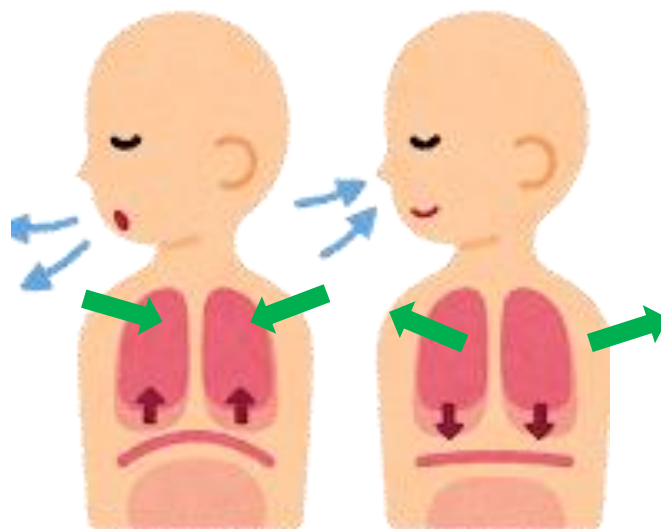
- 自律神経が整い、お産が進みやすい状態になる
- 血液循環が良くなり、  
胎児に酸素や栄養が行きやすくなる
- 腹横筋を強化、ウエスト周りが引き締まる
- 横隔膜・骨盤底筋肉群が  
引き上げられる
- 心が落ち着くことで  
お産への恐怖が軽減する



- まず自分の呼吸数を測ってみましょう
- 目を閉じて、鼻から吸って鼻から吐く
- できるだけゆっくり（1分間に10回以下）
- 胸郭が左右前後に広がるイメージで

吐く

吸う



胸郭は縮まる

胸郭は広がる

横隔膜が上がる

横隔膜が下がる

### 3. 骨盤ケアの方法

## ④セルフケア・体操

首の凝りほぐし、身体の緊張がほぐれる

<首を回してコリほぐし>

- ①バスタオルを折って首に当て、  
タオルに頭を乗せていくようにゆっくり首を回す
- ②右回し・左回し、どちらも回してみる
- ③左右差がある場合は、回しやすい方から回し、  
回しにくい方は最初は少なめに回す
- ④数セット続けてみて、左右差や首の軽さなど、  
身体の変化を感じてみる



子宮のスペースを広げて赤ちゃんを居心地よく  
お尻ふりふりの準備体操にも！

## <脇なでなで体操>

- ①両手を上げてバンザイをしてみて、  
上げにくさや左右差を確認
- ②上げにくい方があればそちらの腕を上げ、  
上げながら脇～肋骨辺りを反対側の手でさする
  - ・反対側も同様に行う
  - ・両側行った後に、  
もう一度両手を上げてみて、  
最初に上げた時との変化を確認する。



子宮を上げる、骨盤まわりをほぐす

## <お尻ふりふり片手のばし> 四つん這い編

- ①四つん這いになって肘をつき、片手を伸ばす。  
腰は自然に反らせておく。  
頭の下にバスタオル等を敷いて、顔は伸ばした手と反対を向く
- ②手を伸ばしている側の膝にゆっくりと体重をかけていき、  
脇腹が伸びるのを感じる。呼吸は止めない
- ④真ん中に戻る
- ⑤左右3回ずつで1セット。  
これを3セット行う。



子宮を上げる、骨盤まわりをほぐす

## <お尻ふりふり片手のばし> 仰向け編

- ①仰向けになって膝を立て、お尻と腰の下に固めのクッションなどを敷いて骨盤を高くする。
- ②片手ずつ上に上げて脇腹を伸ばす。どちらの踵を踏み込んだ方が伸びるか、顔はどちらを向いた方が伸びるか、やってみて気持ちよく伸びる方で行う。
- ④左右3回ずつ行う。  
もっと伸びたい場合は  
指を組んだバンザイで伸びても良い。



肩回りのほぐし、腱鞘炎の予防に

## <手首8の字まわし>



- ①手を身体の前で組む
- ②手首を動かして8の字に回す
- ③だんだんと大きな8の字にし肘まで動かす
- ④肩まで動かしながら8の字を描く
- ⑤全身を使って8の字を描く
- ⑥だんだんと小さな8の字にしていく
- ⑦最後に手の水滴を払うように、パツパツと手を振る

身体が楽になり寝やすい姿勢になる  
お産の時に骨盤が動きやすくなる

## <発達体操 1>

- ①仰向けで横になる
- ②片足ずつ膝を立てる
- ③何度か呼吸をゆっくりする
- ④鼻から息を吸い、背骨から沿わせて仙骨に抜けるイメージで吐く
- ⑤吐き切ったところから、仙骨から順に背骨がひとつずつ動くイメージで上げていく



⑥胸を上げたら、胸を張るイメージで上げていく。顎を上げ、目線を頭側へ。

⑦息を吸って、吐きながら目線を下げ、顎を引き、首から順番に背骨を一つずつ床につけていく。

⑧仙骨までついたら片足ずつ伸ばす

①～⑧を3セット行う。



# < 血流を良くして冷えを改善 >

血流がいいことは・・・

- ・お腹の張りを軽減してやわらかい子宮に  
→切迫早産予防
- ・出産時、本来の自然な陣痛がくる  
→微弱陣痛予防
- ・母乳分泌を促進する
- ・乳腺がつまる等の  
乳房トラブルの予防になる



# < 冷え改善のための生活 >



## 【衣服】

首、手首、足首を出さないように。特に三陰交（足首）を温めることが大切。

## 【入浴】

シャワーのみではなく、湯船につかる。  
足湯もオススメ。



## 【食生活】

飲み物は常温かホットのものを飲む  
体を温める食材（根菜類やたんぱく質など）を取り入れる  
白砂糖などの精製されたものを控える  
温かいもの（スープやうどんなど）を食べる

## 【適度な運動】

体を動かして熱を産生することも大切。  
特に肩甲骨を動かすことは基礎代謝UPにつながる



# よくある質問

Q1. いつから骨盤ベルトを着けたらいいですか？

A1. 今からつけてみましょう。産後は産んですぐ、歩行する前に助産師に装着してもらってください。

Q2. トコちゃんベルト以外のベルトでもいいですか？

A2. 伸縮性のないものをお勧めします。  
さらしや浴衣の帯のような物でも使用できます。

Q3. お手入れ方法はどうすればいいですか？

A3. 基本は手洗いです。面ファスナーはゆっくり剥がすことで長持ちします。

Q4. 人が使っていたものを使っても良いですか。

A4. その人の癖が付いているのでお勧めしません。

Q5. だんだんきつくなる気がします。

A5. 強く締めているかもしれません。

- 参照/情報提供元:
  - ー 有限会社 トコ企画
  - ー トコちゃんベルトの青葉HP <http://tocokikaku.com/>
  - ー 上野順子. 安産力を高める骨盤ケア. 一般社団法人家の光協会. 2016第8版
  - ー 渡部信子. 赤ちゃんがすぐに泣きやみグッスリ寝てくれる本. (株)すばる舎. 2015第6版
  - ー 渡部信子. ゆがみを解消！骨盤メンテ. 日経BP社. 2011, 9刷

★当院はトコちゃんベルトの青葉で骨盤ケアについて研修を受けたスタッフが教室運営を行っています。