

STEP  
05

## 手首エクササイズ

- ① 左右の手をにぎりあわせて手首をひねりながら手首をクルクル回します。右まわし5回、左まわし5回の全部で10回行います。



※手の関節が柔らかくなり末端への血流増加につながります。

STEP  
06

## 足指エクササイズ

- ① 座って、足の指でグー、チョキ、パーのじゃんけんをします。両足いっしょに10回行います。



※自律神経の活性化を促進します。

STEP  
07

## 首回しエクササイズ

- ① 左右それぞれ頭を傾けます:各15秒  
② 前に頭を傾けます:15秒  
③ 下半周ぐるぐる首を回します:5回

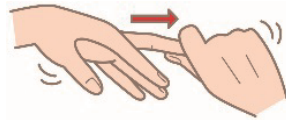


※首の左右、前後の筋肉をほぐして、脳への血流を改善します。

STEP  
08

## 指先エクササイズ

- ① 左手の指を、右手でしっかりと握り、付け根から指先にかけて、引っ張ってパツと放します。  
指を手から抜くようなイメージで、3回ずつ行いましょう。
- ② 右手の指も同様に行います。



※自律神経の活性化を促進します。

## 引用論文

Randomized Controlled Trial to Assess the Effectiveness of a Self-Care Program for Pregnant Women for Relieving Hiesho; Nakamura S, Horiuchi S, Journal of alternative and complementary medicine, ahead of print.  
doi:10.1089/acm.2016.0030. August 24, 2016

参考:本研究はJSPS科研費 JP25463520の助成を受けたものです。  
<http://plaza.umin.ac.jp/hiesho/>

## \*注意すべきこと

子宮緊満が頻回な場合、緊満を増強させることがあります。通常、早産や破水にはつながりませんが、念のため子宮緊満が頻回な時はエクササイズを中止してください。

妊婦のための  
冷えとり  
エクササイズ

妊娠中のエクササイズは  
冷え症改善に効果がある  
のでしょうか？



妊娠中におこなう冷え症改善のためのエクササイズについて、研究論文をもとに説明いたします。

## 妊娠中エクササイズを行うことは冷え症改善に効果があるのでしょうか？

中村ら(2016年)がおこなった「RCT to Assess the Effectiveness of a Self-Care Program for Pregnant Women for Relieving Hiesho」という研究結果をもとに、解説します。

この研究は、妊娠28週以降の冷え症の妊婦を対象に「冷え症改善パック」を4週間おこなってもらい冷え症の改善状態を調べたものです。

冷え症改善パックの内容、一日の実施状況

レッグウォーマーの着用

約14時間

妊婦のための冷えとりエクササイズの実施

約1.5回

湧泉ツボ押し

約1.5回

介入群73名、対照群67名を分析の対象としました。その結果、冷え症改善プログラムをはじめから4週間後の下肢は、介入群は2℃実施前に比べ体温が上昇しました。そして、冷え症が改善したという自覚を持つことができました。対照群に変化はありませんでした。

レッグウォーマー、ツボ押しをいっしょに行うことが効果的です。  
(別紙三つ折りパンフレット「冷え症とレッグウォーマー・ツボ押し」をご覧ください)

## 冷えとりエクササイズの紹介

エクササイズは全部で8種類です。体調に合わせて、1日1回以上行いましょう。

STEP  
01

### ふくらはぎのストレッチと かかとの上げ下げのストレッチ

- ① 肩幅くらいに足を広げて立ち、かかとを上げ下げします。
- ② これを10回行いましょう。



※ふくらはぎの筋肉は、血液を心臓へ送る「第二のポンプ」と呼ばれている場所です。ふくらはぎの筋肉を動かすことで全身の血液循環を活性化することができます。

STEP  
02

### 足首エクササイズ

- ① 5回足首を伸ばしたり、曲げたりします。
- ② 左に5回、右に5回、クルクル回します。両方行いましょう。

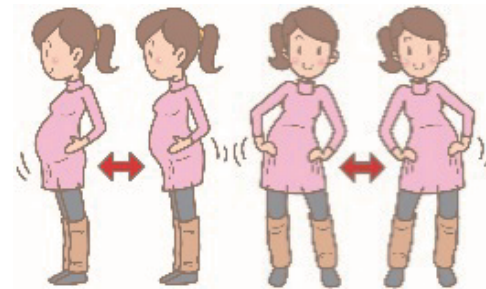


※足の指の関節が軟らかくなり末端への血流増加につながります。

STEP  
03

### 骨盤エクササイズ

- ① 骨盤を前後に5回動かします。
- ② 骨盤を左右に5回動かします。

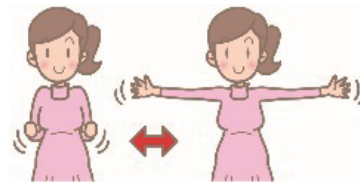


※子宮周辺の血流促進につながります。

STEP  
04

### 肩甲骨まわりエクササイズ

- ① 両手を引いて(グー)、出して(パー)を前後に5回ずつ動かします。
- ② 同様に上下5回ずつ動かします。
- ③ 同様に左右5回ずつ動かします。



※体温を高める役割を持つ褐色脂肪細胞を活性化し、身体を温めます。