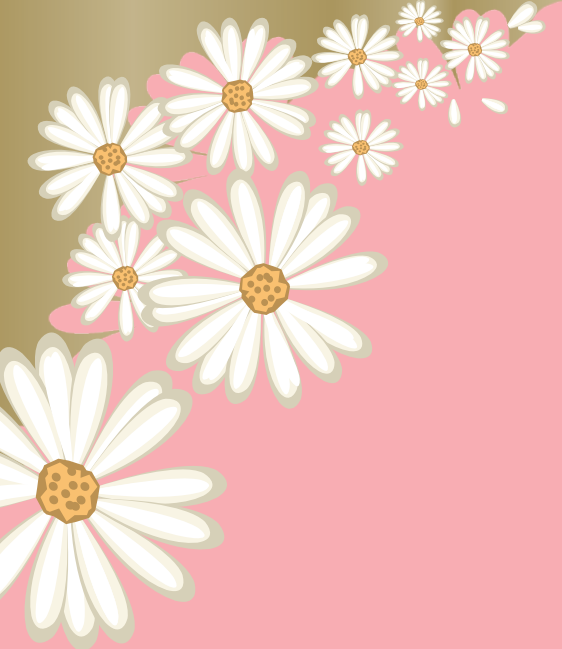


非売品



# 産後のからだまるわかり BOOK



BeautiClue

# 目次

はじめに

ごあいさつ…1

## 1. 産後ケア

産後ケアとは…4

なぜ産後ケアが必要なの？…6

## 2. 産後に気を付けてほしいこと

産後3週間は安静に…8

産後すぐにダイエットはダメ！…10

## 3. 産後の変化

体型の変化…13

ホルモンの変化…16

心の変化…18

脳の変化…22

体の変化…25

## 4. 産後のからだを回復させよう！

5つのS…27

美しい骨盤に整えるチャンスは今！…29

産後ケアのカギを握るのは筋肉…32

肩甲骨を動かして肩こり予防…37

産後の呼吸はとっても大事…39

産後の姿勢は骨盤の角度が大切…42

有酸素運動でしっかり回復…45

# はじめに

## ご挨拶

はじめまして。

産後スタイリストのたにふじ りえです。

産後のからだまるわかり BOOK を

ダウンロードしていただき

ありがとうございます。



産後の体にスポットを当てて、

なるべくわかりやすく

産後に役立つ話をこの一冊にまとめました。

もし、

あなたが今産後で、

なにか悩んでいることや

疑問に感じるものがあって

この本を手にしたのであれば、

- 少しでも気持ちが軽くなったり  
悩みが解消される
- きっかけやヒントになってくれれば  
とても、とても嬉しいです。

この本が、  
あなたをさらに美しく健康に導く  
手助けとなりますよう、心から願っています。

あなたの輝く笑顔が、  
ご家族を明るく照らす太陽になりますように♪



# 1. 産後ケア

## 産後ケアとは

産後のからだについてお話する前に、

まず産後ケアについて、少しご説明しておきます。

産後ケアというと、どのようなものをイメージしますか？

サービス（支援）の観点でみると、

- ① 保育・子育て支援
- ② 母親支援
- ③ 家事支援

この3つが、産後ケア（サービス）として定着しつつあります。

私たちの提供する産後ケアサービスは

- ② 母親支援

になります。

産後の体をすみやかに回復させるお手伝いをするとともに、

● 体に大きく影響を与える

心のサポートも行っています。

ママの笑顔は、赤ちゃんにはもちろんのこと、  
家族みんなの元気の源です。

ですから、私たち産後スタイリスト<sup>※</sup>は、  
まずは母体をしっかり回復させて  
体と心を健康な状態にすることを伝え、  
サポートしています。

この BOOK では、

産後ケアを

産後女性の体（と心）の

回復を目的としたケア（サポート）

という意味で使っています。



<sup>※</sup>産後スタイリストとは、ビューティクルが育成・認定している母体回復をサポートする指導者です。

## なぜ、産後ケアが必要なの？

実は、つい10年前は、

「産後」という言葉も、「産後ケア」という言葉も一般的に使われていませんでした。

なぜなら、産後が特別なものではなかったからです。

昔は、意識的に産後ケアをしなくても、

ほとんどの人が自然に回復できていました。

いま、産後ケアが必要なのは、生活の変化が

大きな要因のひとつと考えられています。

たとえば、昔は、

- ・ 畳での生活
- ・ 和式トイレ
- ・ 徒歩
- ・ 雑巾がけの掃除



など、日常すべての動きが産後の体回復の助けとなっていました。

現代は、

- ・ ソファや椅子
- ・ 様式トイレ
- ・ 車、自転車
- ・ 掃除機、ワイパー

など、

便利な反面、

足腰の筋肉を使う機会が激減しています。

このような生活では、

産後に回復させなければいけない筋肉が

あまり使われないため、

自然回復がしづらいのです。





## 2. 産後に気を付けてほしいこと

### 産後 3 週間は安静に

「床上げまで 3 週間」

という言葉をご存知ですか？

産後約 3 週間は、

布団を敷きっぱなしで

赤ちゃんのお世話以外は

なるべく横になって体の回復につとめた方がいい

という、昔からの言い伝えです。

最近では、

産後にすぐ家事をしたり、

仕事に早期復帰するケースも

多くみられるようになってきました。

ところが、現代は昔よりも産後の体が回復しづらい時代です。

生活が便利になり

医療が進歩しても

- ・ 出産による体への負担
- ・ 女性の体の回復力
- ・ 産後の回復の経過

これらは昔も今も変わりありません。

休養はいつの時代も必要です。



便利な電化製品や

育児グッズがあるからといって、

里帰りをせず

一人で頑張ってしまう産後女性が多いのですが、

産後の頑張りすぎは

深刻な産後の心身トラブルに拍車をかけてしまうので

産後3週間の安静は、必ず守っていただきたいことです。

## 産後すぐにダイエットはダメ！

体重は戻ったのに、昔の服が入らない…

というのは産後ありがちなお悩みです。

お腹のたるみ、下半身太り、ぷよぷよ二の腕など、  
体型崩れの問題だけでなく、  
慣れない育児に加えて  
睡眠時間も激減する産後の生活。

子育て期に、母親は  
1年間でおおよそ **700時間**もの睡眠時間が  
失われると言われてています。

ただでさえ、体が回復していない産後に  
疲労はどんどん蓄積されていき、  
体はもう限界なはずなのに、  
赤ちゃんに関心が向いている母親は  
**自分の疲労や不調に気づかない**ことも少なくありません。

不調に気が付いても、

忙しい母親は、自分のことは後回してしまうもの。

不調はスルーでも、

体重や体型は早く戻さなきゃ〜と

焦ってしまいがちです。

早くダイエットを始めたい気持ちもよ〜くわかりますが、

産後半年は骨盤がまだグラグラしているので

運動によるダイエットは、

産後の体に負担をかけてしまうので NG。

かといって、

食事制限でのダイエットは

当然、授乳に影響したり

体力も低下するので

お勧めできません。



では、産後に体型を戻すには

いったいどうしたらよいのでしょうか。

骨盤の状態を考慮すると、

出産して1か月間は

動きのある運動は控えたほうがよいです。

1か月検診を終えてから産後半年ぐらいまでは

立って行うエクササイズは控えましょう。

この半年間は、骨盤をよりキレイに整えるチャンスです。

ビューティクルメソッドの産後エクササイズや産後ヨガなど、

座ったり、寝た姿勢での、

下半身に負担がかからない姿勢での

運動ならOKです。

産後半年を超えたら、

骨盤が安定してくるので、

腰や股関節の痛みがなければ

普通の運動をしても大丈夫。

ただし、半年間筋肉を使う生活や運動をしていない場合、

筋力は低下したままなので、

負荷の高い運動（ランニング）などはお勧めしません。



# 3. 産後の変化

妊娠～出産で、

女性の体は、内側も外側も大きく変化します。

産んだらすぐに元通り、というわけにはいきません。

変化の視点から、産後の体を見ていきましょう。

## 🌻 体型の変化

出産して、まずは誰もがびっくりする

自分のお腹のたるみ！

赤ちゃんが出たのに、

なぜこんなぽっこりお腹のままなの？

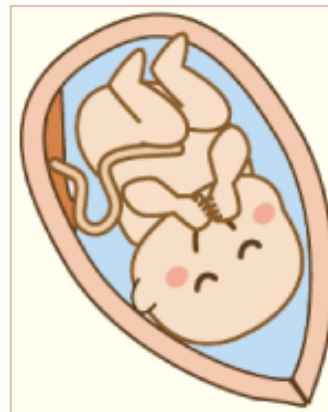
とショックを受ける人も多いのではないのでしょうか。



妊娠中は、出産までに 10kg 近くも体重が増えますよね。

赤ちゃん（胎児）の重さは約 3kg。

一般的な内訳は、こちら →



1. 胎児 約 3kg
2. 羊水 約 500g
3. 胎盤 約 500g
4. 子宮 約 1kg
5. 血液 約 2kg
6. 脂肪 約 1kg

このうち、

出産で子宮から出ていくのは、

胎児・羊水・胎盤の

3つ、合わせて約4kg。



つまり、

増えた分に対して出ていくのは半分ほど。

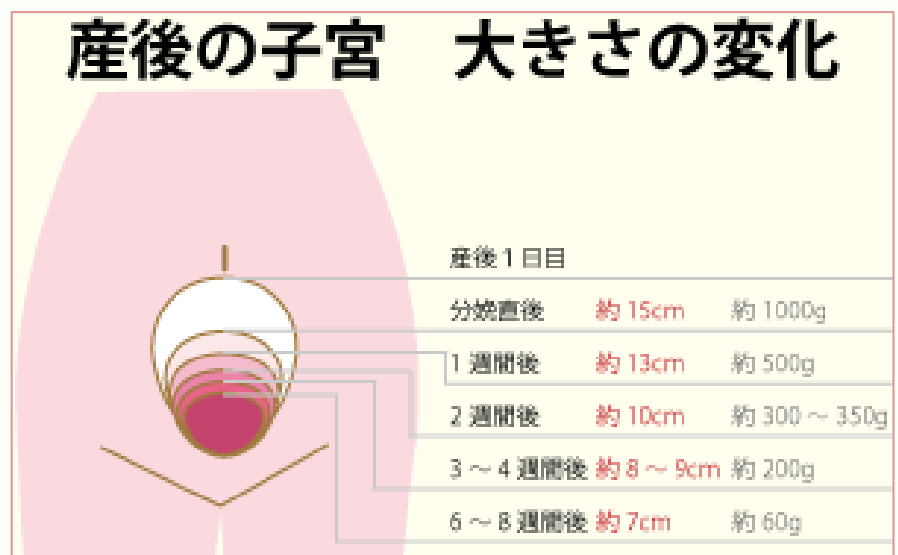
残念ながら、

増えた体重はプラスマイナスゼロとはなりません。

さらに、

出産直後の子宮が

元の握りこぶし程の大きさに戻るまで、約6週間かかります。



つまり、

- ・まだ大きい子宮
- ・妊娠中に蓄えられた脂肪
- ・たるんだ皮膚

で産後のお腹は、妊娠期のようにぽっこのまま。

妊娠～出産で開いた

骨盤もまだゆるゆるのままなので、

お尻周りも大きくなっています。

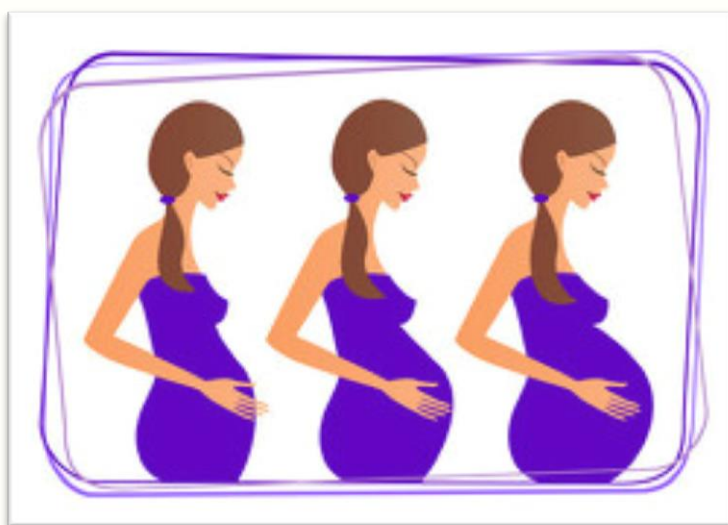
産後1か月間くらいは、

妊娠中期ぐらいの

体型のままなので、

産後もしばらくは

マタニティウェアが活躍します。





# ホルモンの変化

産後は、

女性ホルモンの変化による影響が大きく表れます。

## < 出産前後に分泌される主な女性ホルモン >

### ◆ エストロゲン

子宮やおっぱいを大きくするはたらき

### ◆ プロゲステロン

妊娠を持続させるはたらき

### ◆ プロラクチン

母乳を生産したり、

母性を目覚めさせるはたらき

### ◆ オキシトシン

子宮を収縮したり、

母乳を運ぶはたらき

### ◆ リラキシン

骨盤の靭帯（関節）を

緩めるはたらき



女性ホルモンは、

母になるためにとても大切なはたらきをします。

産後は、赤ちゃんが泣くと

自然におっぱいが張ったり、

寝ているときも赤ちゃんの泣き声に敏感になります。

これらの変化は、

女性ホルモンの分泌によって起こる変化なのです。

女性の体って、と～っても神秘的ですよ。

リラキシンは、骨盤を構成する骨と骨をつなげる

靭帯（関節）を緩めてくれます。

出産後に、骨盤がぐらぐら不安定に感じるのは、このためです。

この靭帯（関節）が緩むのはこの時期だけ。

骨盤のゆがみや骨格を整えるのに一番効果的な時期と言えます。

母性が目覚めることで、女性は美しくなり、

さらに骨盤や骨格を整えることができる産後こそが、

劇的にキレイになれるチャンス♪なのです。

## 心の变化

女性ホルモンの変化は、

心にも大きな影響を与えます。

子宮回復や母乳分泌を促進するために

大量に分泌されるオキシトシンは、



セロトニン神経を活発化させるため、

幸福感に満たされ、

赤ちゃんへの愛情が高まり、

母子の結びつきが強くなると言われています。

これが、いわゆる産後ハイの状態です。

出産直後は、体は疲労困憊ですが、

達成感と幸福感とで心は高揚しています。

SNS やメールで、テンション高く出産報告をする人も多いでしょう。

満足、安心、自信に満ち溢れている幸福絶頂期です。

退院後～約3 か月は、

まとまった睡眠が取りづらく、  
規則正しく生活するのが難しい時期です。

体の痛みや違和感を抱えながら  
なんとか気力でこなそうとするものの、  
疲労は溜まっていくばかり。

泣く→授乳→オムツ替え→寝かしつけ  
をひたすら繰り返す毎日で、

想像と現実のギャップに戸惑い始めるのもこの頃。

産後ハイも落ち着いてきて、  
心のバランスがとりづらくなる人も多くみられます。

社会から取り残されたような気持ちになったり、  
焦燥感、孤独感、悲壮感、閉塞感など

さまざまな感情が  
沸き上がってきて、  
わけもなく涙が…

という女性も少なくありません。



母親となった責任の重圧で不安も募り、

「母なんだから、私が頑張らなくちゃ」

と、すべてを自分で担おうとして意気込んでしまう

**要注意時期**でもあります。

この時期の、

**一般的な産後女性の心の状態**はこちら。

あくまでも、これが**一般的**な状態です。

イライラしやすくなる	孤独を感じる	焦りを感じる	疎外感に苛まれる	産後うつを発症する
情緒不安定になる	理性を喪失する	視野が狭くなる	精神が疲労する	不安を感じる
自己嫌悪に陥る	自信を喪失する	ネガティブ思考になる	無気力になる	集中力が低下する
注意力が低下する	達成感が得られない	気が短くなる	涙もろくなる	
夫への不満が募る	夫に嫌悪感を抱く	離婚願望を抱く	被害者意識が強くなる	
アイデンティティを喪失する	他の赤ちゃんと比べて落ち込む	考えがまとまらない	何にも興味がなくなる	

ネットやテレビに颯爽と登場するママタレントと自分を比較して

落ち込む必要はありません！

これが、**産後の現実、誰もが通る道**です。

夫や家族にイライラ、八つ当たりしては自己嫌悪、  
赤ちゃんでさえうっとうしく感じてしまうことも。  
それでも母親失格のレッテルを貼られる恐怖から

弱音（SOS）を言えないまま、

無理をし続ける女性も少なくありません。

新たな役割への戸惑いや不安、

極度の疲労やストレスに加え、

女性ホルモンの急激な変化も影響して

産後うつを発症することもあります。

産後女性の約1割が発症するといわれている産後うつは、

4つの発症段階があります。

第1段階	ブルー	理由もなく泣きたくなる など	10人に8人程度
第2段階	産後抑うつ症	イライラ、不眠、不安、朝も起きれない、何もしたくない、赤ちゃんの顔も見たくなくなる など	10人に1人程度
第3段階	産後精神病	妄想、混乱、幻視、幻聴、赤ちゃんの拒絶が始まる	200人に1人程度
第4段階	殺人	育児放棄、虐待 自殺	125,00人に1人程度

軽い産後うつは、一般的に3か月～半年ほどで自然回復しますが、

我慢しないこと、人に話を聞いてもらうこと、完璧な母親を目指さず  
周囲に甘え協力してもらうことが大切です。

## 脳の変化

出産は、脳にも変化をもたらします。

マミーブレインという言葉を知っていますか？

出産後の女性が、一時的に  
忘れっぽくなったり、  
考える力が弱くなったり、  
注意力が散漫になる  
現象のことです。



妊娠中、女性の脳は5%前後萎縮するとされていて、  
これがマミーブレインの論理的な裏付けの一つと考えられます。

まだ、解明されていないことが多い産後の脳ですが、  
普通に考えても、  
ホルモンや環境や、さまざまな変化で大混乱するうえに  
睡眠もままならない日々が続きます。

しかも、短期間に

新しいことを次々と覚えなければならず、  
猛烈な努力が必要です。

その間、気の緩みも許されないとなれば、

疲れ切った産後の母が

物忘れするのも

仕方のないことです。

さらに、

オムツ替えや授乳など、

同じことを繰り返すばかりの生活は、

思考も決断もなく

脳の一部しか使われないため、

一時的に脳が鈍化したように感じるのは

当然のことと言えるでしょう。

産後半年ぐらいで、

脳の萎縮は完全に元の状態に戻ります。

むしろ、重要な機能をつかさどる前頭葉などは、

サイズが大きくなると言われています。





同じことを繰り返すばかりの生活とはいえ、  
同時進行で育児や家事をこなさざるを得ない母親は、  
効率よく動く

マルチタスクスキルを

自然と身につけていきます。

育休明けに社会復帰した女性が  
仕事が早くなった、  
効率がよくなった  
という話はよく聞かれます。



物忘れをしたり、

考える力が弱くなるというマミーブレインですが、

これはあくまで一時的な現象で、

むしろ、

産後は脳が活性化される時期でもある

と考えられています。

# 体の変化

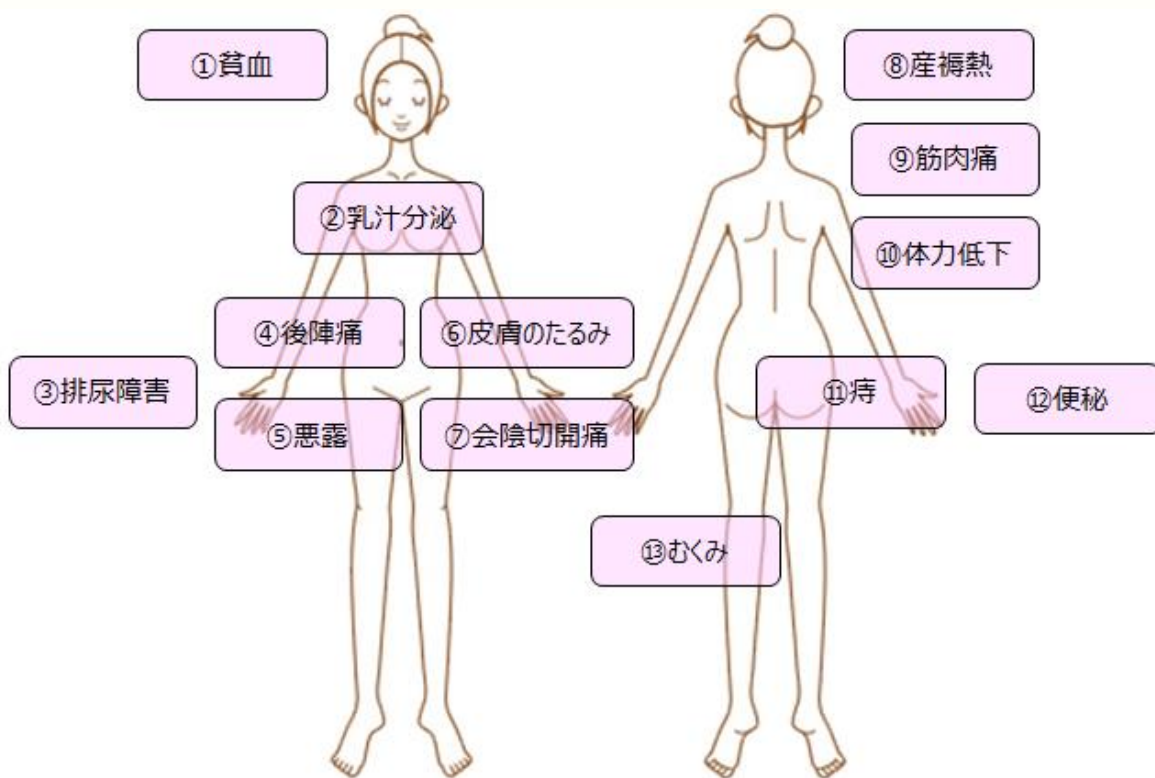
分娩直後の体は、

体力は限界まで消耗し、

免疫力も低下していて、

あちこちの痛みで動くこともままならない状態です。

一般的に、産褥期にみられる症状はこちら。



これらの痛みや症状は、

5日間～1週間ほどで

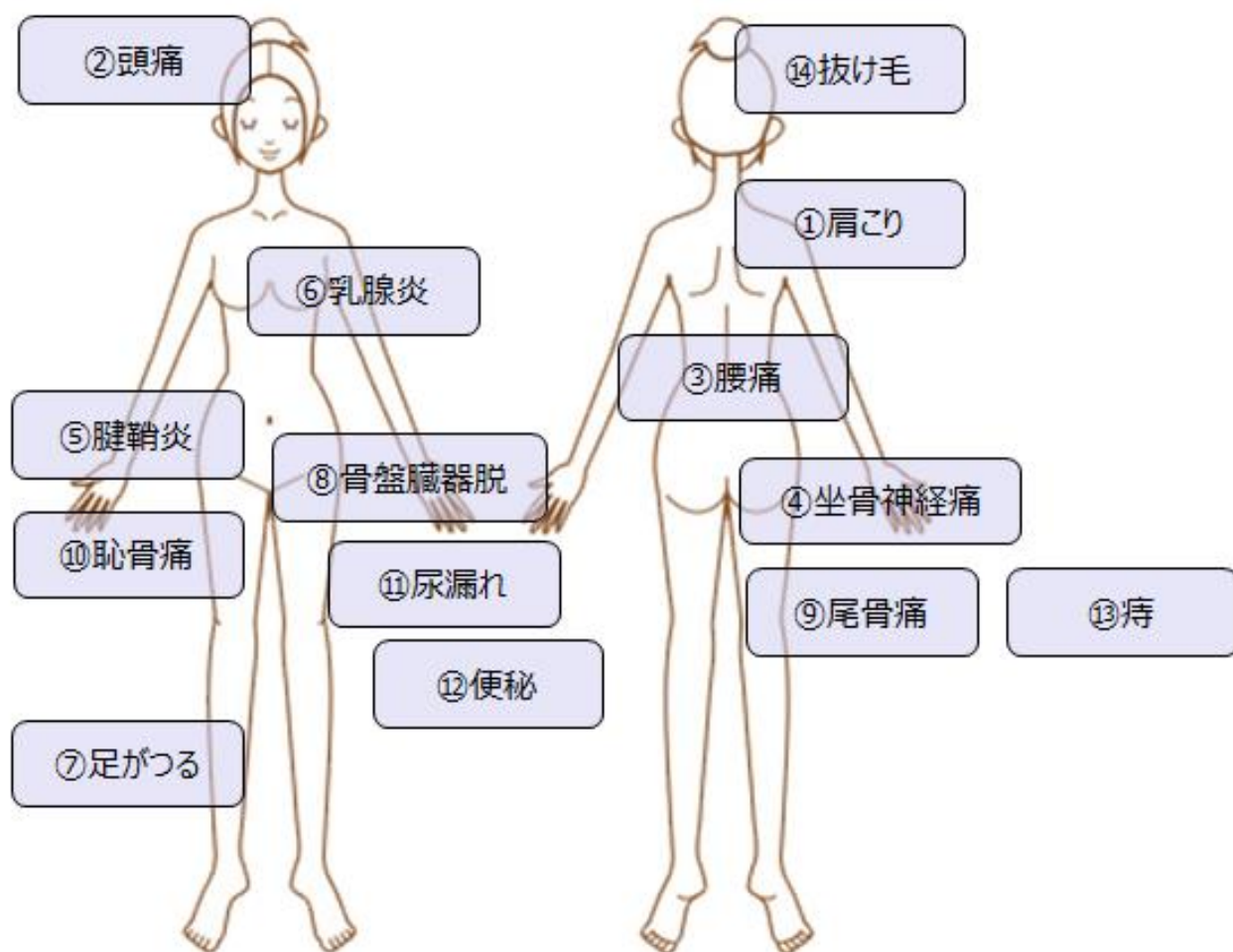
日常動作ができる程度には回復します。

また、体力、筋力ともに低下している産後は、

女性ホルモンの変化による影響も受けて、

さまざまな体トラブルや疾患を発症しやすい時期です。

一般的に、産後に発症しやすいトラブル（疾患）、自覚症状は  
はこちら。



他にも、こんな症状（悩み）が多くみられます。

睡眠障害／慢性疲労／体力低下／背中張り／膣空気（水）漏れ／会陰の痛み／皮膚のたるみ／肌荒れ／腕が上がらない など

# 4.産後のからだを回復させよう！

これまでお伝えした通り、

産後は、体だけではなく、

心や脳、さらに生活環境も大きく変化します。

これらの変化を十分に考慮した産後ケアを行きましょう。

## 5つのS

産後ケアをするうえで大切にしたいのが、

この5つのS（自力・笑顔・元気・簡単・安全）です。



**1 Self 自力**  
\* 対症療法ではなく、自己回復力をUP。  
骨盤はガードルやベルトではなく自分の筋力を使ってしっかり支える。

**2 Smile 笑顔**  
\* 痛い、辛い、しんどいを我慢しないでママの笑顔を取り戻す。

**3 Spry 元気**  
\* 体の元気と心の元気、両者がバランスの良い状態を目指す。

**4 Simple 簡単**  
\* 育児に忙しい産後でも継続できる、単純で簡単なトレーニング技法。

**5 Safety 安全**  
\* 出産でダメージを受け、体力が落ちた体に負担をかけ過ぎない、一人一人の体の状態に適した安全なトレーニング技法。

ビューティクルでは、

産後の

体・心・脳・環境

を追及して、

産婦人科医・助産師・理学療法士・カウンセラー・産後スタイリスト

で構成されるエキスパートチームの専門スキルを集結して

この5つのSに

徹底的にこだわった

産後回復のための

エクササイズおよびケア技法を

研究・開発しています。



産後にダメージを受けた体を

健康への導き、美しく保つために

ぜひ知っておいてほしいのが

4つのKから始まる、

**骨盤**(Kotsuban)・**筋肉**(Kinniku)・**肩甲骨**(Kenkoukotsu)・**呼吸**(Kokyu)

この4つを適切にケアすることで、

産後の心身を回復させます。

## 🌻 美しい**骨盤**に整えるチャンスは今！

骨盤は、体の土台となる重要な部位です。

複数の骨で構成されているというのはご存知でしたか？

5つの骨が、靭帯という

固いゴムのような組織でつながられています。

内臓が収まっている

骨盤の底は、

こんな風にポツカリと

穴が開いています。



妊娠中は大きな子宮を支えるため、

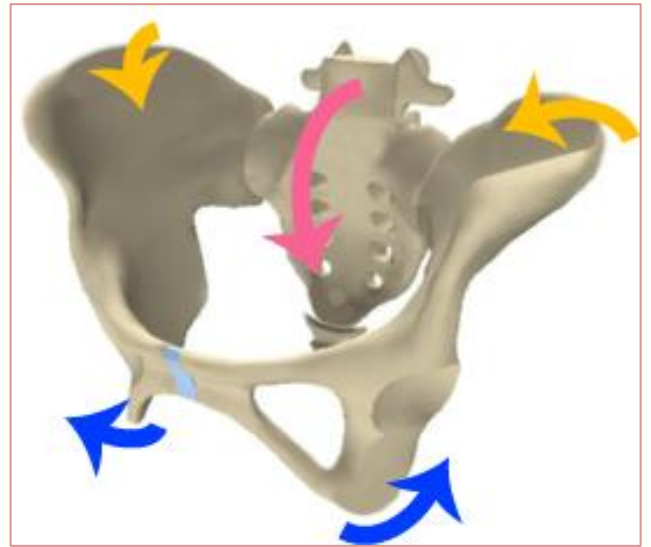
内側から左右水平方向に押し広げられます。

分娩時には、

後ろ側の仙骨という骨が

後ろにせり上がり、

骨盤の下が左右に大きく広がります。



ひとつの骨が変形して

曲がったりゆがんだりするわけではありません。

骨盤を構成する5つの骨をつなぐ靭帯が柔らかくなり、

左右前後に広がったり、動くことを

「開く」「ゆがむ」などと表現されます。

実は、

この骨盤の靭帯が柔らかくなるのは

妊娠・出産時しかありません。

靭帯がゆるむことで、

骨盤のゆがみを調整しやすくなり、

それに伴って、背骨もしなやかなS字カーブを

取り戻すことができます。



前後左右に開いた骨は、

女性ホルモンの働きで自然に閉じていき、

ゆるんだ骨盤の靭帯は、

産後、約半年の時間をかけて

ゆっくりと固まっています。

その半年の間に、意識的に

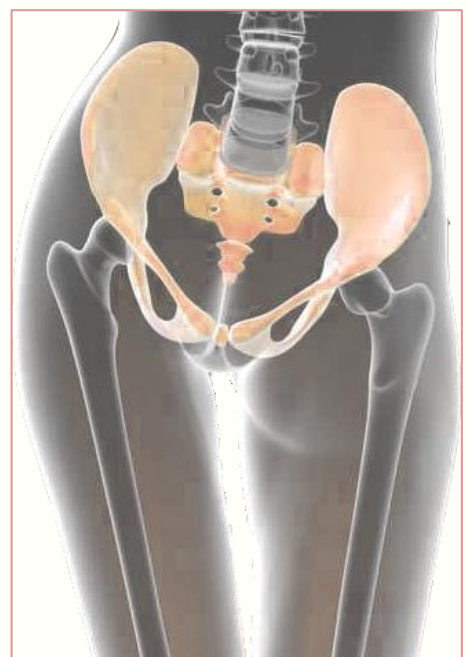
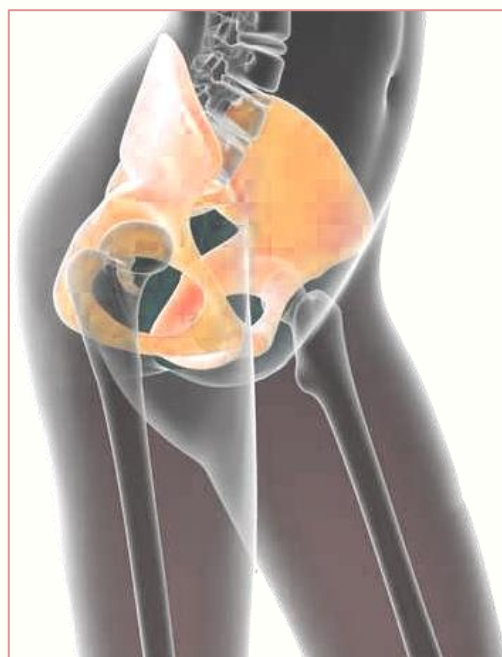
姿勢を改善したり、

適切な骨盤エクササイズを行うことで

妊娠前よりも

さらにキレイな骨盤に整えることができる、

いわば、チャンス期♪なのです。





## 産後ケアのカギを握るのは**筋肉**！

これまで、

たびたび筋肉のお話が登場していますが、

産後ケアのカギを握るのは**筋肉**！と、

断言しちゃいます。

筋肉は、

骨格を支え、体を動かす役目があります。

美しい姿勢をキープするのも、

無駄な**脂肪を燃やす**のも筋肉のはたらきです。

さらに、

体を温め、血液の流れをよくして

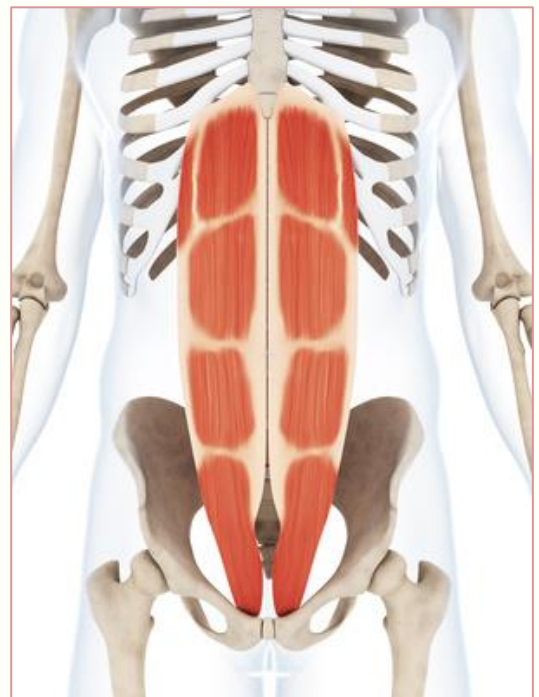
**免疫力を高める**のも筋肉なのです。

これらの

重要なはたらきを担う筋肉は

妊娠・出産の過程で

ゆるみ、弱り、伸びてしまいます。

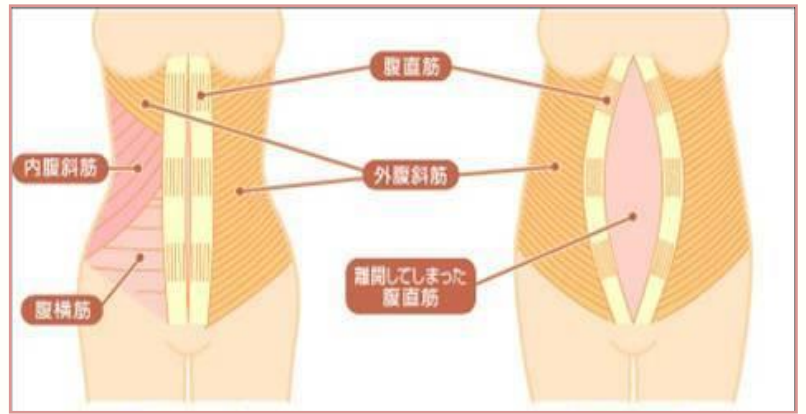


特に深刻な

ダメージを受ける部位は、

お腹の筋肉、

ふくちよくきん  
腹直筋



お腹が大きくなるにつれて

薄く引き伸ばされてしまう腹直筋は、

産後2か月ぐらいまではほとんど機能しません。

腹直筋の他にも、

産後に大きなダメージを受けるのは

こつぱんていきんぐん  
骨盤底筋群

骨盤底筋群は、骨盤の底で内臓を支える

とても大切な役割がありますが、

産後は、この骨盤底筋群をしっかり回復させないと

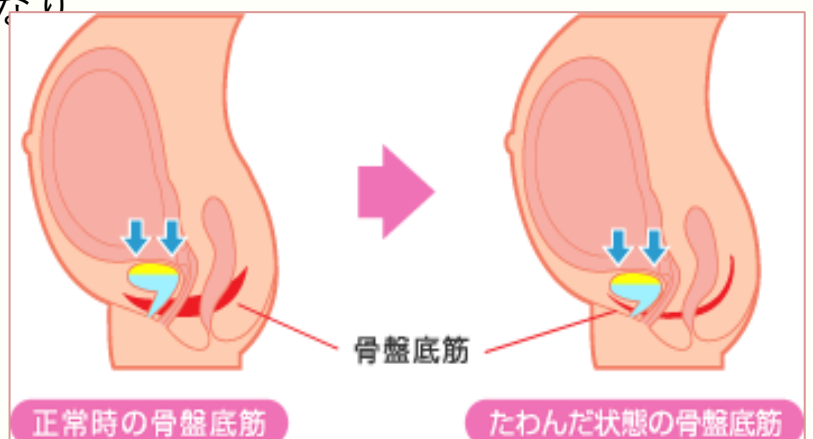
骨盤内の臓器を支えきれなくなります。

子宮脱や膀胱脱や

尿漏れなどのトラブルを

引き起こす原因になる

こともあります。



筋肉は、

それぞれの部位が助け合いながら

骨格を支えています。

産後は、

特に大きなダメージを受けた腹直筋を

腰や肩の筋肉がサポートしようとするため、

腰痛や肩こりを発症しやすくなります。

一部の筋肉に負担がかかることで、

ゆがみや痛みの原因となることもあるので

筋肉が正常に機能するように

すみやかに回復させることが

とても大切です。

ほとんど機能しない筋肉を

産後のからだに負荷をかけすぎることなく

回復させるには、

筋肉を意識的に使うことです。

姿勢を正すだけでも、筋肉が使われ、回復につながります。



筋肉は、**骨を支える**というお話をしました。

たとえば、骨盤矯正や整体などで

産後に整えた骨盤も、

その骨盤を支える筋肉が機能回復していなければ、

骨を支えきれずに

また元に戻ってしまいます。

つまり、骨盤だけ一生懸命に整えても、

その**骨盤を支えている筋肉を回復させなければ**

**歪みも不調も解消できないのです。**

骨盤を支えるベルトやニッパなど

安易に使い続けてしまうと、

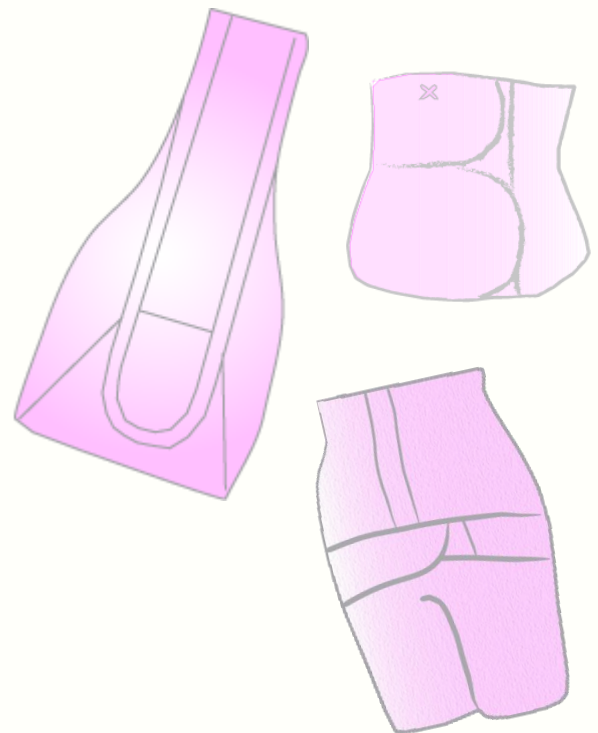
**筋肉は回復するどころか、**

**自分の代わりに働き者がやってきた！**

**とばかりに、怠けてしまい**

**回復できないまま、**

**補正下着が手放せない体になってしまうので注意しましょう！**



そしてもう一つ。

筋肉は、**脂肪を燃焼**してくれる働きもあります。

やっぱり、産後に気になるのは

**つき過ぎてしまった脂肪**ですよ。



食事制限によるダイエットは、

体が栄養を摂れない緊急事態と判断してしまい、

「エネルギーを使うな！」 「脂肪を蓄えよ！」

という指令が下されてしまいます。

母乳のためにも食事で栄養を補給しなくてはなりません。

ですから、産後は

バランスのとれた食事をしっかりと摂り、

筋肉を動かしてエネルギーを使うことで

体を回復させながら

脂肪を燃焼させる

一石二鳥ダイエットが、

もっとも健康で効果的な方法です。



## 肩甲骨を動かして肩こり予防

けんこうこつ  
肩甲骨というのは、

背中<sup>の</sup>左右にある

天使の羽と言われる

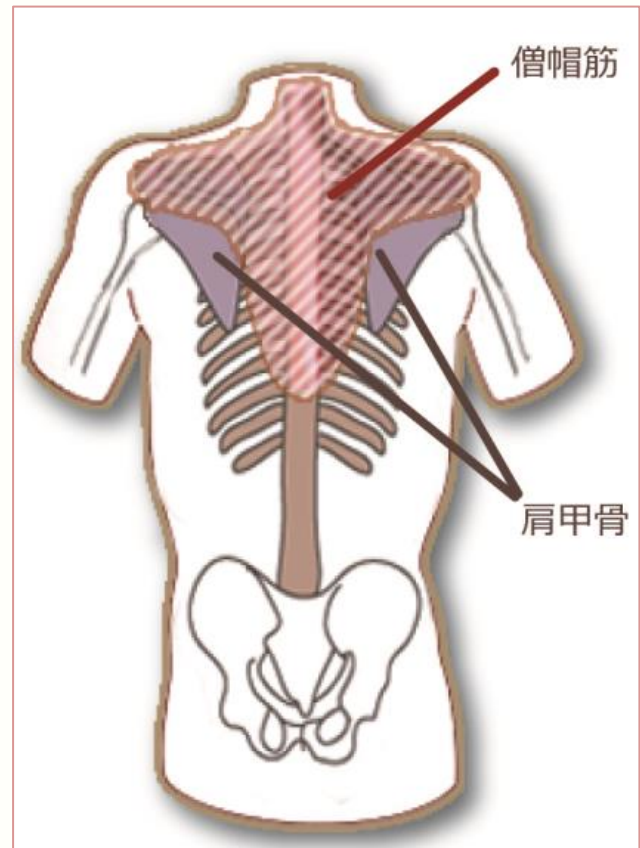
三角の形をした骨です。

肩甲骨が滑らかに動くと、

肩甲骨を覆う<sup>そうぼうきん</sup>僧帽筋という

筋肉が柔軟になり、

血流も促進されます。



産後は、安定しない赤ちゃんを

長時間抱っこしなければならぬため、

無意識にこの僧帽筋に無駄な力が入り

カチコチ背中、バリバリ肩こりになりやすいのです。

抱っこをする時は、

肩が上がらないように意識して、

日ごろから腕を回して肩甲骨周りを動かすようにしましょう。

もう一つ、

肩甲骨と母乳の意外な関係について

お伝えしておきます。

母乳の原料は血液です。

ですから、

おっぱいに近い肩甲骨周りの血流が良いと

血液供給が盛んになるため、

母乳がよく出るようになるのです。

逆に、肩甲骨周りが凝り固まって

血流が滞ると、

母乳の出が悪くなることもあります。

このように、肩甲骨の動きが悪くなると

肩こりや頭痛、母乳分泌不良などのトラブルを

引き起こしやすくなります。

トラブルを未然に防ぐためにも、

肩甲骨を意識的に動かすようにしましょう。



## 産後の呼吸はとっても大事

4つのKのうち、

唯一、体の部位ではない、呼吸。

呼吸と産後の体回復が関係するのって、

少し意外に感じるのではないのでしょうか？

呼吸は、

酸素を吸って、二酸化炭素吐いてを繰り返す

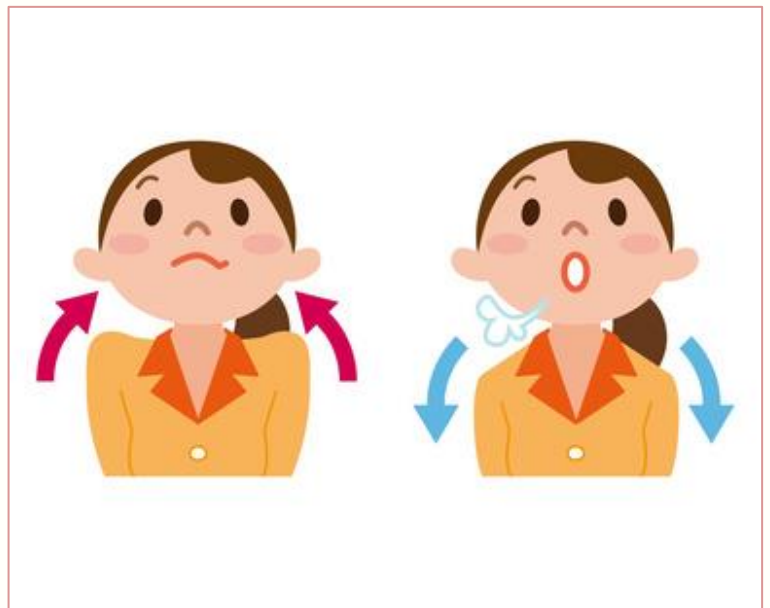
生命維持活動をする働きをするのは

ご存知の通りです。

この働きに加え、

呼吸は自律神経を調整する

機能があります。



自律神経には、

交感神経と副交感神経があり

交感神経は、体が活発に活動するときに優位に働き、

副交感神経は、リラックスしているときに優位に働きます。



車で例えるなら、

交感神経はアクセル、

副交感神経はブレーキを踏んだ状態です。

育児に追われ、寝不足が続く産後は、

交感神経が優位になりやすい時期です。



アクセル全開のままだと

自動車事故を起こしてしまうように、

人もアクセル全開の交感神経優位が続くと

不調や病気を引き起こすことがあります。

ですから、意識的に自律神経をコントロールして

交感神経と副交感神経を

切り替えることが大切です。

深い呼吸はブレーキの役割となり、

副交感神経の働きを促進して

リラックス状態をもたらしてくれます。



妊娠中は、

大きくなった子宮が肺を圧迫するため、

呼吸が浅くなります。

浅い呼吸で数か月過ごしていると

産後に肺の圧迫がなくなっても

そのまま浅い呼吸が癖づいてしまっている人も多く見られます。

また、生活リズムが崩れやすい産後は、

自律神経のバランスが乱れやすいので、

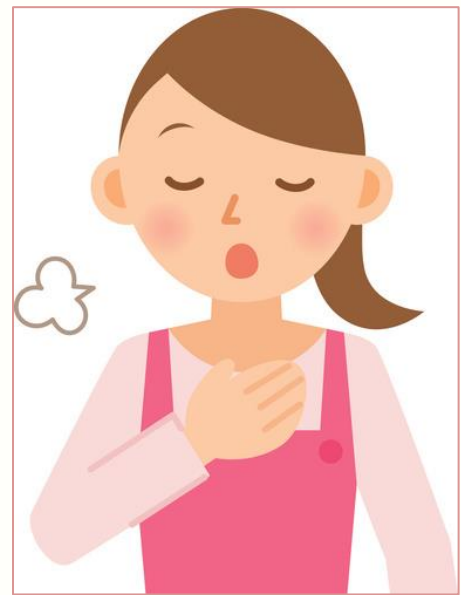
産後はとくに意識をして

酸素をしっかり吸って

ゆっくり長く吐き出す

深い、深い呼吸を取り戻し、

自身の心身を呼吸でケアするようにしましょう。



## 産後の姿勢は骨盤の角度が大切

美しい姿勢をキープするには、

筋肉を使います。

つまり、姿勢を保つだけで

弱った筋肉を回復することができるのです。

産後は、ハードな筋トレなどは負荷が高すぎて危険です。

姿勢をキープするぐらいの

負荷をかけるところからスタートするのが、

ちょうど良いです。

では、どのような姿勢が

産後の体回復につながるのか

詳しくお話していきます。

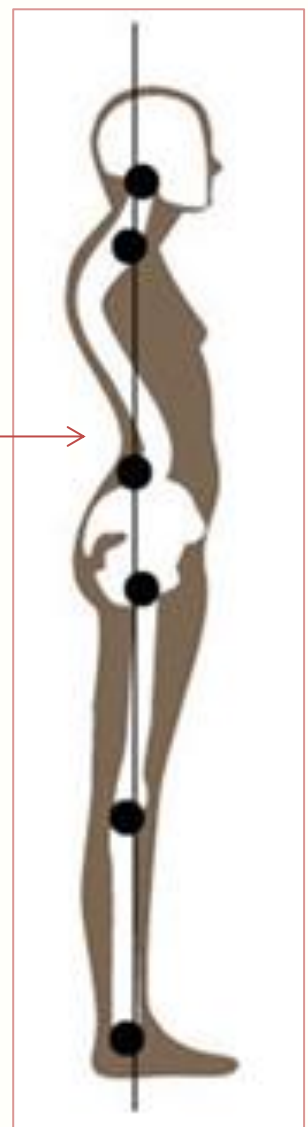
立つとき、抱っこするときなどは、

図のように、腰を反った姿勢は

骨盤が前に倒れていて

腰椎を圧迫するのでNGです。

腰を反りすぎて  
骨盤が前に倒れている  
背骨のS字カーブが強い



実はこの反り腰は、

産後の女性にとっても多くみられる姿勢です。

最近では、前抱っこが主流ですよね。

この姿勢は、お腹側に重心がくるので、

自然と腰が反る姿勢になります。



昔はおんぶが主流だったので、

産後は体の重心が後ろに移り、

妊娠中に反っていた腰も

前に倒れていた骨盤も

自然と正しい位置に調整されていました。

産後、腰痛に悩んでいる人は、

なるべくおんぶ紐をつかうようにして

骨盤の角度を前に倒しすぎないように

(腰が反らないように)

意識しましょう。



産後は、

座った姿勢でも骨盤が前後に傾きやすくなります。

骨盤が垂直で背筋がピンとした姿勢は、

その姿勢をキープするための

筋肉に負荷がかかります。

何度もお伝えしている通り、

産後は筋力が著しく低下するので、

その姿勢をキープするのがしんどく感じて

姿勢がだらしなくなりやすいのです。

いわゆる、

ぺちゃんこ座りや横座りは

骨盤をゆがませてしまうので避けましょう。

骨盤を垂直に立てやすい

あぐら座りがもっとも産後に適しています。

あぐら座りは、

お腹と背中の中の筋肉をバランスよく使って

腹直筋を回復することができる姿勢です。



## 有酸素運動でしっかり回復！

有酸素運動とは、

例えば代表的なものは、

ウォーキング、ジョギング、水泳、  
サイクリング、エアロビクスなどですね。

軽く汗ばむ程度の運動です。



無駄な脂肪を燃焼させることはもちろん、

体を動かして酸素を多く体内に取り入れて

体力を回復させて健康に導く効果があります。

さらに、有酸素運動は

深い呼吸と同じように

自律神経のバランスを調整して

気分を安定させる効果もあるので、

産後うつ予防にもなると言われています。

とはいえ、産後は、

こういった運動する時間を作るのはハードルが高いですね。

また、

産後半ぐらいまでは、

まだ骨盤も安定していないので、

立った姿勢で行う

ウォーキングやジョギング、エアロビクスなどは

お勧めできません。

かといって、運動をしないで

蓄え過ぎてしまった脂肪を眺めていては、

不安や焦りが募るばかりですよ。

そこで、ビューティクルでは、

バランスボールを使って

家の中で

いつでも手軽に

座った姿勢で

しっかり有酸素運動ができる

産後エクササイズを推奨しています。



産後ケアにバランスボールが良いというのは  
耳にしたことがある方もいらっしゃるかもしれませんね。

では、なぜバランスボールが  
産後に適しているのでしょうか。

バランスボールには、

- ・ 支える
- ・ 転がる
- ・ 弾む



という、3つの機能が備わっています。

適度な強度のあるボールには  
クッション作用があるので、  
体重をソフトに受け止め、  
体にかかる衝撃を吸収して支えます。

また、ボールに座った姿勢で  
転がしてバランスをとる動きは、



姿勢の調整をスムーズに行うことができるので、  
自宅でも簡単に骨盤調整ができます。

さらに、  
自分の筋力を 100% 発揮できない産後も、  
弾む力に補助されながら  
筋力を使って運動することができます。

ボールで弾むことで、  
呼吸が自然と促され、  
酸素を体内に取り入れやすくなり、  
有酸素運動を無理なく  
行うことができます。

ビューティクルメソッドは、  
産後の女性が  
この有酸素運動を  
無理なく安全に続けられるように  
開発されたエクササイズです。





最後までお読みいただき  
ありがとうございました  
皆さまの産後ライフが  
より楽しく美しく輝きますよう  
お祈り申し上げます

産後スタイリスト  
たにふじ りえ

---

## 産後のからだまるわかり BOOK

2017年7月発行  
非売品

[発行] 株式会社ビューティクル  
[www.beauticlue.co.jp](http://www.beauticlue.co.jp)

[監修]  
産後スタイリスト 谷藤里絵

---

株式会社ビューティクルとの書面による事前の同意なしに、本書の一部あるいは全部を無断で複写・複製、転記・転載することは禁止されています。

## \* 電子書籍のご紹介



究極の産後ダイエット本！～今日から自宅でセルフケア～

好評発売中！価格 1,000 円（税込み）


- ・ダウンロード後すぐにセルフケアがスタートできます。
- ・バランスボールは別売りです。
- ・本品はダウンロード販売（PDF ファイル[82 ページ]）です。


詳しくは[こちら](https://www.sangostylist.com/ss/) → <https://www.sangostylist.com/ss/>





エクササイズ動画 49 種

※画像はイメージです。商品はダウンロード版です。

 **処方箋 1** 産後を<sup>らく</sup>に<sup>たの</sup>しく  
バランスボール基本  
寝かしつけ  
首肩コリほぐし  
母乳分泌アップ

 **処方箋 2** 引き締める  
お腹引き締め  
ウエストくびれ  
ヒップアップ  
二の腕スッキリ

 **処方箋 3** トラブル予防  
骨盤を整える  
尿漏れ予防  
腰痛予防  
頭痛予防

 **処方箋 4** 体力をつける  
足の力をつける  
疲れにくい体に  
脂肪を減らす  
記憶力をあげる

ビューティクルメソッドはすべての方に同じ効果がある事を保証するものではありません。  
効果の感じ方には個人差があります。