

# 理学療法士さんと いっしょ

いつでも

どこでも

## 腰らく体操

妊娠・出産は体が大きく変化し姿勢も変化します。  
また、負担のかかる身体の使い方を続けると  
腰痛や肩こり、尿漏れなどの問題が  
起こりやすくなります。



**妊娠中や産後の生活を快適に過ごせるよう、  
不調が起こる原因を知って、予防する体操を  
いっしょにしませんか？**

**産前産後に活用できる体操をご紹介します！**



理学療法士による  
姿勢確認もあります

裏面に講座でおこなう体操が一部紹介されています。  
講座は1時間程度で、ご本人の体調を確認しながら進めていきます。

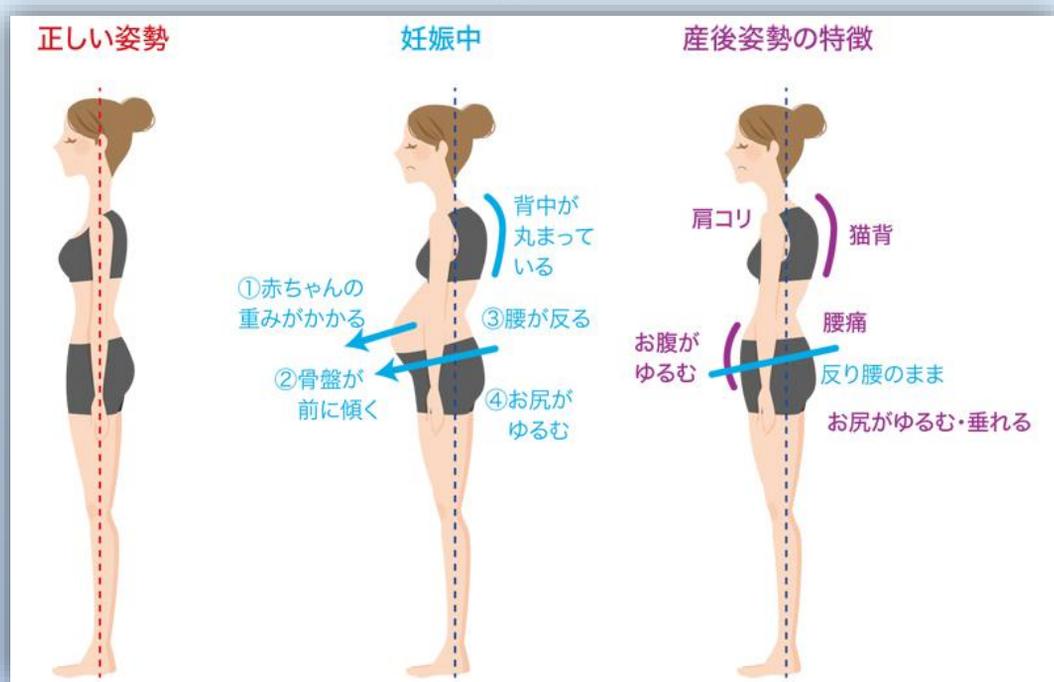
参加をご希望の方は、主治医にこのリーフレットを提示して  
ご相談ください。

広域紋別病院 理学療法士・助産師



## 妊娠・出産による姿勢変化と共に

腰痛や肩こりが強まりやすくなります



次のような体操を無理なく行い、筋肉の緊張を緩和します。

### 上半身のストレッチ



手と胸を開き深呼吸を行い、固まった胸を柔らかくします。



あぐらをかいて座り両手をつなぎ、体側を伸ばします。



体を前に傾けてもも裏を伸ばします。



後ろに引いた足の前ももを伸ばします。

**対象** : 妊娠12週～28週頃までの妊婦さん

※かかりつけ医師の許可を得て下さい

※ご本人のみの利用となります

**開催日** : 隔月1回 水曜13:30～ 1時間程度

**場所** : 産婦人科外来

**持ち物** : 母子健康手帳、動きやすい服装、飲み物

お問合せ・お申し込みは 広域紋別病院 産婦人科外来までご連絡ください

0158-24-3111(代表) 受付は平日8:30～17:00まで