

HELLO M a B y C L U B

VOL. 2

1998.10



T O P I X

s a t o c l i n i c

マタニティスポーツ

最近、マタニティスポーツに挑戦する人が多くなってきました。妊娠中のスポーツが妊娠経過や出産におよぼす、いい影響が認められてきたからでしょう。妊娠中のスポーツはさまざまなマイナートラブルを解消するのに役立ちますが、何よりも効果を発揮するのは、精神面ようです。一言で言うなら、ストレスの発散と出産への自信がつく、ということ。ただでさえ不安な妊娠中に家に閉じこもっているのは、精神的によいはずはありません。体を動かすことによって気分がさわやかになり、友達と情報交換したりおしゃべりすることで不安が解消されます。

また、積極的に妊娠生活を送ったという自覚が、出産への自信にもつながるのでしょう。いろいろと制約の多い妊娠期間を少しでも楽しくエンジョイする—これが、マタニティスポーツの一番のメリットなのです。マタニティスポーツではつらつ妊婦になりましょう。



マタニティスポーツの注意点は？

現在では、妊娠初期の流産のほとんどが、運動とは直接関係のない原因で起こっていることが明らかになっています。しかし、初期の不安定な時期には、スポーツは勧められません。始める時期は妊娠14~17週くらいからが適当でしょう。スポーツの前後に充分ウォーミングアップとクールダウンを行いましょう。次に水分の補給を心がけること。スポーツ中の水分



不足は、すぐに母体の体温上昇に結びつき、体温上昇は早産などの危険性を高めます。そして最も大切なことは、体調が思わしくないときは「スポーツを休む」、具合が悪かったら「中断する」事です。おなかの赤ちゃんのためにも決して無理

はしないで下さい。妊娠しているという事は決してスポーツに適した体ではありませんからね。かんじんなことは、自分の責任においてスポーツを行う、という気持ちでしょう。スポーツをすることでトラブルが増えては、全く意味がありません。気分爽快!と思える範囲内で、楽しくスポーツしましょう。

s a t o c l i n i c

妊婦はどんなスポーツをしたらいいのでしょうか？

佐藤院長お勧めのスポーツは、マタニティビクス、スイミング、ウォーキングです。マタニティビクスとマタニティスイミングは専任のインストラクターがついていきますので、安心して参加していただけるでしょう。ここでは自分でできるウォーキングを簡単に紹介しましょう。歩行は人間の動きの基本。誰でもどこでも好きなだけできる、一番安全な運動といえます。妊娠前にスポーツをしていなかった人にもお勧めです。ウォーキングを始める前にまずストレッチを行いましょ。特にすねの筋肉とふくらはぎの筋肉（アキレス腱）は入念に。それから、ゆっくりとしたペースで歩き始め、体が慣れてきたら、徐々にスピードを上げていきます。マタニティウォーキングのペースは、1分間に60メートル（ブラブラ歩く）から80メートル（サッサと歩く）くらいの早さが適当でしょう。背筋を伸ばして、肘は軽く曲げ、腕は意識的に大きく振り、やや大股で歩きます。ただしおなかが大きくなったら無理のないよう自分でペースを調整しましょう。時間は20分から30分が目安で、終了するときは徐々にペースを落とし、クールダウンで仕上げます。終了後のストレッチもお忘れなく。体調が良ければ毎日続けてもかまいませんが、週に一日



は休みましょ。ウォーキングに出かけるときに、何か目標を持つとやりがいが出て、励みになります。たとえば「赤ちゃん用品のお店まで行ってみよう」とか「今、公園にどんなお花が咲いているか見に行こう」などでもOK。ほんのちょっとした事ですが、目標があるのとないのとでは大違い。ウォーキングが楽しくなりますよ。

超初心者のための HOW TO すいみんぐ



佐藤クリニック・マタニティすいみんぐコーチ
助産婦
斉藤智孝

運動不足で近くに友人もいないというあなた。自分から運動する機会や人の輪にはいって行く機会を見つけないと、不安の殻に閉じこもってしまいます。心と体の緊張をほぐすには、スイミングが一番。さっそく挑戦してみませんか。

基本その1 水着は、今あるものでOK！

お腹が大きくなってきても、体重管理ができていれば産む直前までその水着で泳げます。

基本その2 妊娠中を楽しくすごそう！

裸の付き合いが人を素直にし、仲間づくりに最適です。なんでも相談でき、いろんな不安が解消されます。

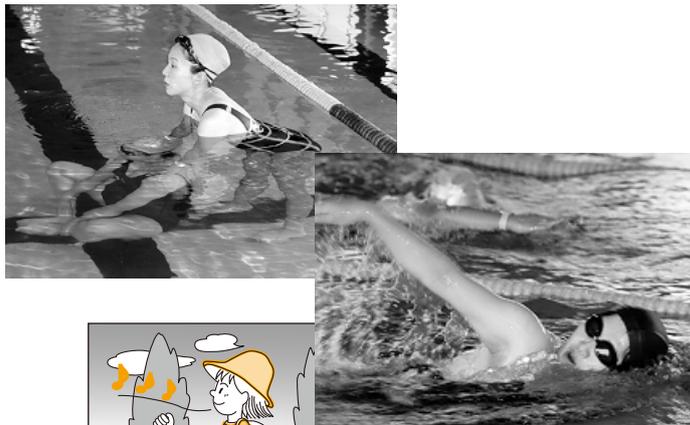
基本その3 分娩に役立つ呼吸法・リラックス法の練習と水中運動による体力アップ！

繰り返しイメージトレーニングを行い、体操と1時間の入水でしっかり身につきます。

基本その4 正しい泳ぎをマスターしよう！

このチャンスに泳げない方も泳げるようになっていきましょう。

自称カッパ、水の中が大好きという助産婦が、的確に質問にお答えし、他にオッパイの話や育児のこともアドバイスしています。さあ、さっそくあなたも始めませんか。



いざ、ウォーキングへ

靴は？

安心で効果的なウォーキングに欠かせない小道具は、まず靴。自分が歩きやすいと思うもので、着地の衝撃を吸収する底の厚いものを選んで下さい。足を保護し衝撃をやわらげるウォーキング用やジョギング用がお勧めです。

持ち物は？

紫外線から肌を守るつば広帽子。妊婦さんは転びやすいため両手が自由になるリュックを利用しましょう。そして大切なのは水。ミネラルウォーターなどで、運動前と終わったとき、または運動中にこまめに水分の補給をしましょう。携帯電話も、万一の時、あると便利です。

マタニティビクスに Let's Go!



キャンスタジオ サンセット
日置智子

マービークラブの皆さん、こんにちは！佐藤クリニックでのマタニティビクス、はや3才8カ月になります。最近では、一人目の妊娠中にレッスンにこられていた方が、二人目の妊娠中も、安産と快適ライフをめざして、レッスンにこられる場合も出てきました。サンセットの方では、お子さんを二人連れて三人目の妊娠でレッスンにこられる方もいらっしゃいます。妊婦さんの運動は特別なことでなく、ごく自然でかつ必要なことなのです。体調・体質さえ大丈夫なら、運動した方が重いからでも軽くなります。思い切ってマタニティビクスに参加し、仲間と一緒に汗を流したり、話をしたりして楽しみましょう。ストレスも不安もふっ飛びます。私の経験も交えながら、快適なヘルシーライフのためのアドバイスもさせていただきます。妊娠14週以降、先生のOKが出たら、是非レッスンを始めましょう。お待ちしております。

from
ドクターメッセージ
Dr.

院長から一言

5月のある日の夕方、ふと思立ち、万歩計をつけ散歩に出かけました。琵琶湖沿いに、豊公園を通り抜け、新しくできた湖岸道路を相撲町まで往復し、11000歩くらいでした。琵琶湖の姿は、雨の日も風の日も、夏の水上バイクの駆けめぐる日も冬の雪の日も、365日見ているはずなのに、この時普段とは違う琵琶湖を感じました。その理由は風です。いつもは建物の中から見ているので、琵琶湖の風景の中に風がなかったのです。5月の爽やかな風は、頭の中のものもやもやとしたものを吹き飛ばします。歩くうちに、だんだんと頭の中での考えが具体化し、はっきり姿を現して来ました。そういう中で生まれたのがこの「ハローマービークラブ」なのです。その昔、哲学者西田幾太郎が考えをまとめながら歩いたという「哲学の道」というのが京都の疎水沿いにありますが、なるほど、水辺の風を感じながら歩くことはこんなにもいいものかと言うことが実感できた経験でした。でも、その後も何度か歩いているのですが、夏の暑さで、逆に頭の中がボーッとしてくるばかりで、まだ次にいい考えは浮かんでいません。

Q and A

Q スポーツをしていると出産は楽になりますか。

A 妊娠中にスポーツをしていた人はすべて安産になるとは限りません。しかし、スポーツをしていた人の大半は、ストレスの少ない生活を送り、意欲的で出産への自信にあふれ、精神的にもリラックスした状態にあるのは事実。そのため、分娩時間は短くて済み、体重が増えすぎなかったことで、赤ちゃんも比較的小さめというデータが出てます。その結果、安産につながったという人が多いようです。

Q 妊娠中してはいけないスポーツはありますか。

A 酸素を取り入れることのできないスポーツ、例えば重量挙げのように瞬発的に筋肉に力を入れるスポーツは適当ではありません。また、100mダッシュのようにタイムを競うもの、バスケットボールのように激しい球技、柔道のように人との接触が多く勝敗を争うスポーツも好ましくありません。それと、高い山への登山やスキューバダイビングなどのように危険を伴うスポーツも避けるべきでしょう。本人が「これをやらねば」と無理に決意して始めるスポーツも逆効果です。

アンケートから… 「お客様の声」

- ・マタニティビクスには、何度か出席しましたが、心地よい汗をかくことができました。
- ・水にはいったときの解放感と適度な疲労感、仲間とおしゃべりがとっても楽しくって、病みつきになります。
- ・いつも上の子に振り回されています。おなかの子のためだけの時間がもてて、とっても幸せな気分です。
- ・色々な教室に参加させていただいたお陰で、クリニックの雰囲気慣れて安心して出産ができた。



いつもすてきなフルートの音色を聴かせていただいている梅本伸子さんをお願いして、今年もクリスマス・ミニコンサートを行うことになりました。詳しくは次号でお知らせいたします。



STAFF紹介

チーフ (ナース)
武田 正子

趣味は花づくり。四季を通じて花をかかさず育てています。手をかけすぎるとのびのびしないし、かけないといい花を咲かせてくれません。毎日楽しみに花の咲くのを待っています。家族は6人+愛犬“さくら”。円満家族です。佐藤クリニックに開院時より勤めさせていただいています。お客様をいつも笑顔でお迎えし、少しでも「楽しい出産」のお手伝いができればと思っています。



STAFF紹介

チーフ (助産婦)
弓削 友子

開院当初より佐藤クリニックで働かせていただいております。夫の転勤で、横浜、仙台、滋賀県の草津、そしてびわ町といろいろな土地で暮らしてきました。夫は現在沖縄に単身赴任中。お陰でこの一年間に3回沖縄に行くことができました。三人の子供(19・18・16才)と81才の義父と、毎日忙しく過ごしています。趣味は買い物。どこかのお店で見かけたら声をかけて下さいね。



STAFF紹介

チーフ (ナース)
岡倉 タカ子

皆さんの分娩に立ち合いながら、いつも感じている事があります。私は帝王切開でのお産の経験しかありません。皆さんが御主人と二人で手を握りあって一生懸命お産をされている姿を見ると、大変うらやましく思います。佐藤クリニックでお産をされる方全員に「楽しい妊娠・楽しい出産・楽しい育児」を経験していただけるよう、これからも心をこめてお世話させていただきます。ヨロシク！



STAFF紹介

チーフ (ルームアテンダント)
菅井 洋子

S49年4月21日生まれ。世間では“いいお年頃”なのですが、趣味は車にお酒にアメキャラ集め。性格も男っぽいので家族はとても心配しています。最近、出産を迎えた友達と同じ時間を過ごせる事が何より嬉しく思います。お客様の幸せなひとときを、もっと心地よくしてあげられるよう努力していきたいと思っています。只今彼氏募集中！

※「アメキャラ集め」とは、アメリカなどの映画やアニメのキャラクターグッズを集める事



10月	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
	マリンアイランド マリンアイランド	マタニティコース マタニティコース	マタニティコース マタニティコース			マタニティコース マタニティコース																									
11月	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	
			文化の日	マタニティコース マタニティコース																											

※都合により変更する場合があります