



妊産婦さんへ「運動のすすめ」

妊娠中や産後の運動が母子の健やかな健康には重要だということを知っていましたか？

妊娠中の身体活動

(安定期に入ってから実施しましょう)

■運動することのメリット



妊娠中の体重
コントロール



妊娠高血圧症候群の
予防



妊娠糖尿病の予防



体力増進



睡眠の改善



気分の改善

■運動量の目安 ※産婦人科を受診し、正常な妊娠かどうか確認してもらったうえで実施してください

これまで運動習慣が
ない人は、徐々に
始めましょう

これまでも運動習慣が
ある人は、続けて
いきましょう



呼吸や姿勢を整える
筋力トレーニングを
週2回しましょう

妊娠期の
身体活動は
有害ではありません

からだの変化に合わせて
動きましょう









お腹を
ぶつけないように
気をつけましょう

産後の身体活動

(産後12ヶ月まで)

■運動することのメリット

 自分自身の時間は心配や憂鬱を軽減させます	 体重をコントロールし妊娠前の体重に戻します	 腹筋の回復と強化
 体力増進	 気分の改善	 睡眠の改善

■運動量の目安

これまで運動習慣がない人は、徐々に始めましょう

これまでも運動習慣がある人は、徐々に再開しましょう

散歩や買い物

ランニング

ジム

少なくとも毎週 **150** 分間 身体活動を行いましょ

家庭で

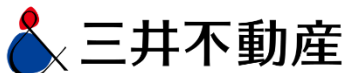
骨盤底筋運動をできるだけ早く始めて日々続けましょ

呼吸や姿勢を整える筋カトレーニングを週2回再開ましょ

産後の女性にとって身体活動は安全で害はありません	出産時の状況によってからだ相談しながらゆっくり始めましょ  >  > 	授乳期間中であっても身体活動を行うことができます
--------------------------	---	--------------------------

UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines, 2019

三井不動産とカーブスジャパンは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます (会員の方のみ)



公式 LINE 登録をお願いします