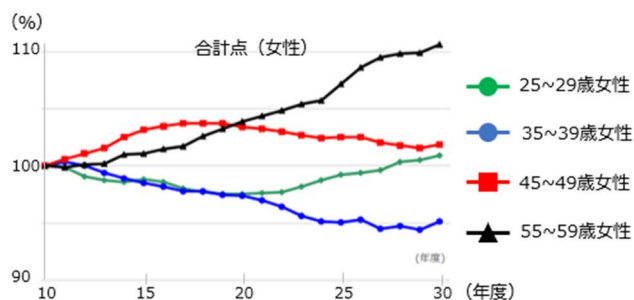




## 30代女性の体力が急激に低下しています



適度な運動は、早産のリスクが減り、出産育児に必要な体力維持につながり、健康にも良い影響があります。また感染症予防等の**免疫力**も高めます。

環境省 子どもの健康と環境に関する全国調査 2018

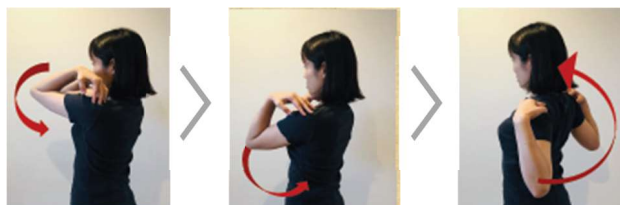
平成10年度調査の数値を100とし経年変化を示したグラフ  
スポーツ庁 体力・運動能力調査 2018

Nieman D C, Upper respiratory tract infections and exercise, Thorax 1995

## 家庭でできる産前産後のおすすめ運動メニュー

- ★ 週2～3回を目安にしましょう
- ★ 好きな音楽をかけて楽しみながら行いましょう
- ★ 運動は「やや楽だな」と感じる程度で最初は15分から始めましょう

### 肩こり対策（上肢のストレッチ）



前後に5回ずつ、呼吸を止めないでゆっくり肘で円を描くように肩甲骨を動かすつもりで回しましょう。

### こむら返り・むくみ対策（下肢のストレッチ）



椅子の背を両手で支えにし安定した姿勢で呼吸を吐きながら、ふくらはぎの後ろをゆっくり5秒間ずつ伸ばしましょう。（両足 各3セット）



両手の親指でふくらはぎの後ろを支え、足に力を入れずにブラブラと動かしましょう。



### 体力づくり（椅子を使ったスクワット）

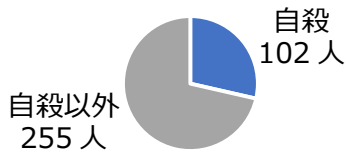
椅子の背を支えにして足を肩幅に広げ、背筋をまっすぐに立ちます。膝とつま先が同じ方向に揃うように気をつけて、4秒間かけて股関節を意識して腰を落とします。再び4秒間かけて元の姿勢に戻します。（5回1セットから）

※体力づくりとして、人混みを避けて、30分程度の散歩を取り入れるのもよいでしょう。

妊娠中の方は、妊婦健診で経過に異常がなく、運動を行えることを産科主治医に確認した上で、妊娠16週以降の安定期に入ってから行いましょう。お腹に張りや胎動の異常を感じた場合は、直ちに運動を中止しましょう。

# 妊産婦の心の健康の悪化が目立ちます

妊産婦死亡に  
おける死因の  
1位が自殺



森臨太郎ら 2018

初産婦の4人に1人  
が抑うつに悩む



久保隆彦ら 2014

## 産後の気分について尋ねます。あなたも赤ちゃんも元気ですか？



産後のあなたの気分をチェックしてみましょう。今日だけでなく、**過去7日間**にあなたが感じたことに最も近い答えに○をつけて下さい。必ず10項目全部答えて下さい。

### 1. 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった

- (0) いつもと同様にできた
- (1) あまりできなかった
- (2) 明らかにできなかった
- (3) 全くできなかった



### 6. することがたくさんあって大変だった

- (3) はい、たいてい対処できなかった
- (2) はい、いつものようにうまく対処できなかった
- (1) いいえ、たいていうまく対処した
- (0) いいえ、普段通りに対処した

### 2. 物事を楽しみにして待った

- (0) いつもと同様にできた
- (1) あまりできなかった
- (2) 明らかにできなかった
- (3) ほとんどできなかった

### 7. 不幸せなので、眠りにくかった

- (3) はい、ほとんどいつもそうだった
- (2) はい、時々そうだった
- (1) いいえ、あまり度々ではなかった
- (0) いいえ、全くなかった



### 3. 物事が悪くいった時、自分を不必要に責めた

- (3) はい、たいていそうだった
- (2) はい、時々そうだった
- (1) いいえ、あまり度々ではなかった
- (0) いいえ、全くなかった

### 8. 悲しくなったり、惨めになったりした

- (3) はい、たいていそうだった
- (2) はい、かなりしばしばそうであった
- (1) いいえ、あまり度々ではなかった
- (0) いいえ、全くそうではなかった

### 4. はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした

- (0) いいえ、そうではなかった
- (1) ほとんどそうではなかった
- (2) はい、時々あった
- (3) はい、しょっちゅうあった



### 9. 不幸せなので、泣けてきた

- (3) はい、たいていそうだった
- (2) はい、かなりしばしばそうだった
- (1) ほんの時々あった
- (0) いいえ、全くそうではなかった



### 5. はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた

- (3) はい、しょっちゅうあった
- (2) はい、時々あった
- (1) いいえ、めったになかった
- (0) いいえ、全くなかった

### 10. 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた

- (3) はい、かなりしばしばそうだった
- (2) 時々そうだった
- (1) めったになかった
- (0) 全くなかった

岡野ら 1996 による日本語版

10項目の( )内の点数を合計しましょう。9点以上の場合、うつ疑いがあります。その時は、専門の医師や出産した病院の医師に早めに相談をしましょう。

## つらいなと思ったら1人で悩まず相談を

子育てやこころの専門家に相談しましょう

- ・自治体の保健所や保健福祉センター：お住いの地域の広報紙や市役所のHP参照
- ・こころの健康センター：各都道府県や政令指定都市ごとに設けています
- ・厚生労働省：心の相談



発行：スマートウエルネスコミュニティ協議会

三井不動産・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。



SWC 協議会  
認証

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



KASHIWA-NO-HA  
SMART CITY



三井不動産

Curves

健幸アンバサダーホームページから  
「健幸アンバサダー通信」の  
説明動画を見ることが出来ます



健幸アンバサダー公式 LINE  
お友達登録をお願いします