

## ■エクササイズクラスの効果

## エクササイズクラスの効果

エクササイズクラスでは、マタニティヨガやマタニティピクスで体を動かし、お産に向けての体づくりをしていきます。定期的に体を動かすことは、体重コントロールやマイナートラブル（妊娠中よく起こる不快症状全般）の緩和に効果があります。

さらに、私たちは、運動するだけではなく、妊婦さん同士の仲間作りや助産師とのコミュニケーションも大切にしています。このように、体力面だけでなく、精神的な効果も期待できるエクササイズに、ぜひ参加してみませんか？

ここからはもう少し具体的にその中身（内容）について、ご紹介したいと思います。

## 1. 出産にむけての心身の準備ができます。

エクササイズクラスでは、クラスの中で、陣痛中の過ごし方や呼吸法、リラックス方法などを練習し、出産時に実践できるように準備していきます。骨盤底筋や肩まわりのエクササイズも行い、産後や育児に向けての体の準備も行います。

陣痛時のリラックスや呼吸は、エクササイズクラスに参加している人は上手な人が多いですよ～♪

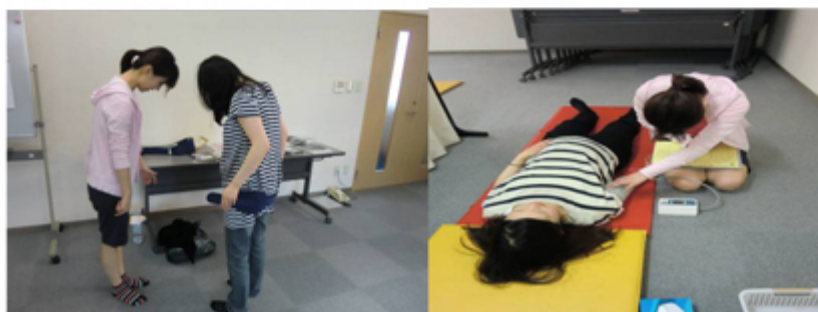


## 2. インストラクターは全員助産師です。

妊娠、出産、産後や育児について不安なことが相談でき、不安の緩和につながります。

産院には現在 10 名の専門資格を持ったインストラクターがいます。全員が助産師ですので、運動のことだけでなく、妊娠中のこと、お産のこと、産後や育児のことなど「ちょっと気になること」が何でも気軽に相談できます。

マイナートラブルの解決法や体重管理など一緒に考えていきますよ～♪



## 3. 仲間づくりができます

妊婦さん同士でお互いの状況や悩みを解決することはとても有意義なことです。そこでクラスでは、妊婦さん同士のコミュニケーションを大切にしています。クラスの最後には、ペアワークを行ない、妊婦さん同士でストレッチやマッサージをしながら、お話しする機会を設けています。

ぜひ仲間を作って、マタニティライフを楽しく充実したものに！！



陣痛が来たとき、腰まわしや深呼吸がうまくできました。練習していてよかったです。

クラスに通って、仲間ができました。産後もお互い相談し合っています。


 参加者の声

ペアワークが気持ちよかったです。家でもできそうです。ペアの方と色々とお話できました。

毎週定期的に通うことで、運動習慣ができました。週1回なので健診までに聞きたいこと、不安なことがクラスの助産師さんに相談できるので安心しました。

エクササイズクラスへの参加を担当スタッフ一同お待ちしております！！

エクササイズ委員会