

くらし



エンジンョイ！
スポーツライフ
生涯スポーツ編 ⑧

最近ではマタニティーヨガ、マタニティースイミングなど、妊婦さんを対象とするスポーツについて耳にする機会が増えています。妊娠中の運動は、皆さんはどのようなイメージを持たれるでしょうか。妊娠中は安静が一番、と考える方もいるかもしれませんが、かつては妊娠中に運動するとおなか

妊娠中の運動

体力に合わせ適度に

が張って早産しやすくなる—と考えられています。しかし近年の調査で、切開の減少効果、抑うつ症状の軽減効果も報告されています。

妊娠中は一般的に、スイミングやウォーキング、ヨガ、ジョギング、エアロビクス、ウエイトトレーニングといったスポーツを、妊娠前の経験や体力に合わせた内容で行うことが望ましいです。

運動してもよいか、どのようなスポーツが望ましいかは、かかりつけの産婦人科にも一度相談してください。皆さんの充実したマタニティーライフを支援しています。



おのでら・ようへい
86年栃木県生まれ。秋田大医学部卒、同大

学院修了。19年から現職。日本産科婦人科学会産婦人科専門医。日本スポーツ協会スポーツドクター。

が良いとされています。「きつい」と思うほどの運動を続けると、おなかの赤ちゃんの正常な発育が妨げられる可能性があります。

ただし、もともと早産のリスクが高い妊婦さんに関しては、運動の善しあしの

（小野寺洋平・能代厚生医療センター・産婦人科医長）
△第1、3月曜日に掲載▽