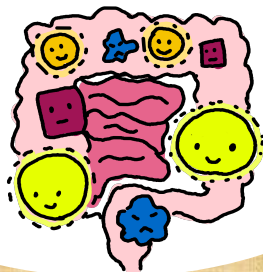


家庭で今すぐ始める

# 妊娠中のコロナウイルス予防

## 食事

- 妊娠期に合わせたバランスの良い食事を心がけましょう
- 妊娠中は便秘になりがち、腸内環境を整える発酵食品や食物繊維をとりましょう



## 睡眠



- 足の上にクッションや枕を挟んで、身体が楽に感じる姿勢で休みましょう
- 日中のお昼寝などこまめな休息も大切に

## 手洗い・換気

- 流水と石鹸で手洗いをしましょう
- 室内の定期的な換気を行いましょう
- 外出時はマスクを着用しましょう



## 笑顔

- 妊娠中は特に不安が募るもの、家族や友人とオンライン等でつながり心配事を一人で抱え込まないようにしましょう
- 笑いでNK細胞が増え免疫力が向上します

※NKナチュラルキラー細胞:生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

## 運動

- 血行が良くなり体温が上がると免疫が高まります
- 外出自粛時は、室内で行う適度な運動が免疫を高め、ストレス軽減や、妊娠に伴う不快症状を和らげます
- 出産・育児に向けて無理なく体力づくりをしましょう

運動は妊婦健診で経過が順調で、運動を行う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

おすすめ運動メニューは裏面をご参照ください



妊娠中に家庭でできる  
運動プログラム  
「クリエイティブマタ  
ティ」はこちらから→



毎日の生活の中で免疫を高めていきましょう

# 家庭でできる妊娠中におすすめの運動メニュー

妊娠中にご家庭で行う運動は、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。運動は「やや楽だな」と感じる程度で、体調に十分に注意し、無理をしないことが大切です。

運動後にはお腹の張りや赤ちゃんの胎動の有無に注意しましょう。

- 運動は週2~3回を目安にし普段運動の習慣が少ない場合は無理せず1回の運動時間は15分から始めましょう
- 運動を行う際は、好きな音楽をかけるなど楽しみながら行ってください
- 人混みを避けて、30分程度の散歩を取り入れるのも良いでしょう

妊娠中に家庭でできる運動プログラム「クリエイティブマタティ」はこちらから→



## ◆肩こり対策（上肢のストレッチング）



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（下肢のストレッチング）



冷えやむくみが気になる時は、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気持ち良さを感じながら、足に力を入れずにブラブラと動かしましょう

## ◆体づくり（椅子を使ったスクワット）



1. はじめに、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
2. 次に、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
3. 再び、4秒間かけて元の姿勢に戻します  
（5回1セットから始めましょう）

お腹に張りや胎動に異常を感じた場合は、直ちに運動を中止し産科主治医に相談しましょう

日本臨床スポーツ医学会学術委員会（編）「妊婦スポーツの安全管理基準」参照