

## 安産のためのマタニティ・ヨーガ案内

### 「ヨーガ」ってなあに

「ヨーガ」は「融合」という意味です。「ヨーガ」を行うことで「体」と「心」が融合し、精神を静める効果があると言われています。ヨーガの効果としては筋肉を緊張することなく調整する、血液の正常な流れを促進する、疲労回復、神経内分泌系のシステムのバランスをとる、感情を静めてストレスを除去する、すべての対立分子の調整をするといったことが挙げられます。

### 妊娠中のヨーガの効果は

妊娠中のヨーガは「心と体の健康状態を高めて維持する」のに素晴らしい役割を果たします。優しくストレッチをしていくので、筋肉を過度に緊張させることなく、筋力を調整していきます。その結果マタニティヨーガを行うと妊娠中の腰痛や足のつりなどの不快症状を軽減し、精神的な余裕が生まれ、筋肉が調整されていることで楽なお産につながります。

### リラクゼーション＝安産

リラクゼーションは人間にとってとても大事なことですが、妊娠中や分娩時にはもっと重要になってきます。マタニティヨーガでは快いリラックスを体験していただきます。その快いリラックスの体験を感覚として身につけておくことで、陣痛がきてお産が始まっても心も体も穏やかに過ごすことができ、安産につながります。

ぜひ体験してみましよう！！

### マタニティヨーガ教室ご案内

対象	妊娠16週以降で流産や早産などの異常のない妊婦
日時	第2木曜日（但し、祝日等により変更あり） 午後2時～3時
場所	知多厚生病院 外来棟三階 育児サークル室（またはセミナー室1）
予約	産婦人科外来健診の際に助産師に相談ください。 または、午後より産婦人科外来で電話予約ができます。
服装・持物	母子健康手帳、動きやすいズボン、タオル1本、 JAポイントカード（持っている方のみ）