

# 初心者向け★ 産後ケア その1

腰・肩・股関節周りを椅子を使ってゆっくり伸ばします

## 【 股関節 】



### やり方

イスに座り片脚ずつ膝をかかえて(胸に引きつける)  
顔を膝に近づけます

★3～5回ゆっくり呼吸しましょう  
左右同様におこないます

### 効果

- ・肩や背中の中の緊張の緩和
- ・足の運びが楽になる(歩きやすくなる)

## 【 足全体 】



### やり方

イスに座り、両手で背もたれ部分を掴みます

①足首を反らす→伸ばす×10回

②脚首を反らし(踵を突き出し)ながら  
脚の付け根(股関節)から内側→外側に倒す  
(両脚または片脚ずつ)×10回

★ゆっくり行いましょう

### 効果

- ・お腹の引き締め
- ・基礎代謝向上
- ・足全体のだるさ解消

