

# はなちゃんの妊娠・産後は 絶好の減量チャンス! 物語

## 第4話「運動の話」

スタート

助産師のももこさん

旦那さん

主人公  
はなちゃん  
27歳

食べるのも作るのも  
大好き  
ケーキ大好き、  
グルメツアーへ行くの  
大好き。

自宅でフリーの  
イラストレーター。

診察室

①  
はなちゃん、  
毎日運動はしてる?

②  
お腹に  
思っていると  
怖くて動い  
ないです

妊娠していても  
主治医の  
許可があれば  
運動して大丈夫よ

### ③ 解説 「運動ができるかのセルフチェック」

#### チェック項目

1. 医師から運動を止められている
2. 下腹部が張る
3. 陣痛のような痛みがある
4. 足裏の痛みが強い
5. 熱がある
6. 体がたるい
7. 吐き気がある、気分が悪い
8. 頭痛やめまいがある
9. 耳鳴りがする
10. 過労気味や睡眠不足で体調悪い
11. 食欲がない
12. 下痢や便秘をして腹痛がある
13. 少し動いただけで息切れや動悸がある
14. 口やたんが出て、風邪気味である
15. 月経が痛い
16. (夏季)熱中症警報が出ている

回答  
はい!いえ

- ・まずは運動する前にチェックしてからはじめましょう。
- ・主治医の許可をとってから運動をしましょう。

・運動を始める前に、いつでも  
「はい!」と思ったら、今日の運動は  
中止してください。

・すべて「いいえ」であれば、無理  
のない範囲で運動に取り組ま  
しょう。

④  
私も運動  
できそうです!

よかったです。  
妊娠中の運動は  
すすめるんですよ。  
運動することが  
たくさん!



⑤

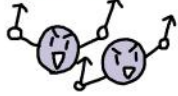
### 運動療法の効果

体重が重い妊婦さんに対して

- ◆ 妊娠中の体重増加を抑える
- ◆ 妊娠糖尿病を予防する

一般的には以下の様な効果があります

基礎代謝を高める  
運動不足の解消



インスリンの働きがよくなる  
筋力・持久力などの体力の向上

◆ ◆ 腰痛・肩こりの解消 ◆ ◆

ストレス解消・気分転換



⑦

### 妊娠中にすすめられる運動

- ☆ 血糖と血流を改善する  
有酸素運動
- ☆ ウォーキング、体操、ヨガ  
マタニティピクニックなど
- ☆ ほぼ毎日20〜30分の中強度の  
運動が目安
- ☆ 準備運動・整理運動を必ず行う
- ☆ 食前食後の30分以内の運動は  
避ける。食後1〜2時間後で  
行うのがよい

他人と会話  
が  
続けられる  
程度の運動の  
強度(中強度に  
しましょう)

ウォーキング  
などの  
有酸素運動が  
おすすめです

いやど  
いれん  
でば  
ですか？  
な運  
動を  
いら  
い

⑥



- ・必ず主治医に相談しながら運動は行いましょう !!
- ・不適切な運動は逆効果となります ◆ ◆
- ・気分が悪く感じたり、体調に変化が現れたときは  
すぐに運動をやめましょう !

⑧

はなちゃんも  
毎日少しずつ、  
無理せずにつづ  
やることができ  
心掛けてみてね

