

報道機関各位

## 妊産婦体操 動画公開について

町のこんにちは赤ちゃん教室（両親学級）の助産師による妊婦さん・産後ママのための体操です。自宅で簡単・短時間でできますので、体を動かして、こころと体をリフレッシュしましょう

### 目的

新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が増え、運動不足・ストレスを抱えている妊産婦さんに、動画をみながら、体を動かすことで妊娠中や産後を前向きに過ごしてもらうため

### 対象

妊産婦さん 妊娠15週以降であれば可能

\* お腹がはりやすい・子宮頸管長が短いと言われている方は医師にご相談ください

### 体操のポイント

深呼吸を意識しながら、良い姿勢で関節を動かしましょう

### 効果

妊娠中の腰痛予防 授乳による肩こりの解消 ストレス解消 リラックス効果など

### 掲載

箕輪町トップページ>子育て・教育>妊娠・出産>妊婦さん・産後ママができる体操

添付資料 有

育てる男が、家族を支える、社会が動く。



箕輪町は、  
イクボス・温かボス  
イクメンを応援します！

健康推進課健康づくり支援係  
(課長) 柴宮 まゆみ (担当) 織井 真都香  
電話：0265-79-3118 (内線) 118  
FAX：0265-79-0230  
E-mail：kenko@town.minowa.lg.jp