

マタニティヨガクラスのご案内



ご妊娠おめでとうございます。

新しい命を授かった喜びの反面、赤ちゃんは無事に産まれてきてくれるのだろうかと不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。妊娠期間中は、気持ちも体調も不安定になりやすいものです。そんな時こそ、今の自分自身の心と体を見つめ、今しか感じられない赤ちゃんとの一体感を感じる時間をもってみませんか？マタニティーヨガは、妊婦さんが無理なくできるポーズで構成されていますので、ヨガが初めてという方も安心してご参加ください。

また、マタニティーヨガは出産に向けた準備としても最適です。忙しい現代に生きる私たちの心と身体は、常に緊張状態にあるといえます。そして、それがあまりにも日常化してしまい、自分が緊張状態にあることにすら気付いていない方も多くいらっしゃいます。安産のカギは、心と体のリラックスです。ヨガを通して自分の体の緊張に気づき、そして緩める練習をしていきましょう。さらにヨガの呼吸法は、出産のときの呼吸に通ずるものがあります。妊娠中に呼吸と身体をコントロールする感覚をつかむことは、きっと出産に役立つことと思います。

かけがえのないマタニティーライフ、出産のためにぜひマタニティーヨガをご活用ください。

対 象：妊娠 20 週～出産までの妊娠経過が順調な方

* 当院で妊婦健診を受けている方、または当院で出産予定の方に限らせていただきます

* おなかの張りやすい方、ウテメリンを内服されている方、血圧が高い方、胎盤の位置が低い方の参加はご遠慮ください。

日 時：金曜日 10：00～11：30

* 詳しい開催日は、開催予定表をご参照ください。

集合場所：4 階 多目的室 4

* ヨガを行なう会場はスタッフエリアとなります。皆さんと一緒にご案内いたしますので、**開始時間 5 分前に時間厳守でご集合ください。**

費 用：1 回 1,000 円（税別）

持ち物：バスタオル 水分補給のための飲み物 母子手帳

*動きやすい服装、裸足になれる服装でおいでください。

*ヨガマットのご用意はありますが、ご自身のマットをお使いになりたい方はご持参ください。

予約方法：予約センター（Tel：043-261-5115）にお電話ください。

*予約受付時間は、月曜日～金曜日の9時～16時です。

*予約センターでの受付は開催日の2日前までとなっておりますが、当日空きがあればご予約をお受けすることができます。

当日予約の際は、産婦人科病棟直通電話（043-263-0252）におかけください。

注意事項：

*会場スペースの都合上、定員を15名様とさせていただきます。

予約人数が15名に達した時点で、予約受付は一旦打ち切りとなりますが、キャンセルが出れば、随時受付いたします。

キャンセル待ちという形式はとっておりませんので、ご了承ください。

*キャンセルの受付も予約センターで承っております。

ご都合により参加できなくなった場合は、必ず予約をキャンセルしていただきますようお願いいたします。

*当日急に欠席される場合は、産婦人科病棟直通電話（043-263-0252）にご連絡ください。

*着替えのための個室はございませんので、あらかじめ動きやすい服装でおいでいただくか、簡単に着替えが済ませられる服装でおいでください。

*お子様連れでの参加はご遠慮ください。

*クラス中の怪我などに関しましては責任を負いかねますのでご了承ください。

Maternity Yoga



マタニティーヨガの効果

①マイナートラブルの緩和

筋肉をほぐすことによって血行が促進され、腰痛、肩こり、こむらがり、足のむくみの改善などに役立ちます。

②自律神経のバランスが整う

幸せいっぱいと思われがちなマタニティーライフですが、実は不安や気分の落ち込み、イライラなど、心が不安定になりやすい時期でもあります。呼吸を通して自律神経のバランスを整えることで、心を落ち着かせる効果があります。

③お腹の赤ちゃんとの一体感を実感できる

これから始めるお子さんとの生活を考えると、お腹の中にいてくれる期間はごくわずかです。日々忙しく生活していると、お腹の赤ちゃんと向き合う時間がなかなか持てないという方も多いのではないのでしょうか。日常生活から離れ、今しか味わえない赤ちゃんとの一体感を感じる時間にしてみてください。

④出産に向けた心と身体の準備

ヨガは、自分の身体の細かいところに意識を向ける練習ができますので、身体をリラックスさせる感覚をつかみやすくなります。また、ヨガを通して今の自分自身に集中する練習をすることは、陣痛を乗り切るのに役立ちます。

⑤運動不足解消

身体を動かそうと思っても、妊娠中はどの程度動いてよいものか皆さん不安に思われます。その点、マタニティーヨガなら安心です。日ごろの運動不足解消、そして身体を動かすことでストレス解消にもお役立てください。

⑥妊婦さん同士のお友達作りの場としてもご利用ください。

