

マタニティフラ始めました！

5階西病棟助産師 長谷川 真琴

産前・産後のストレス解消に！



女性にとって妊娠や出産は、期待と喜びにあふれたものであるに違いありません。しかし、身体的にはホルモンバランスの大きな変化や、赤ちゃんの成長につれて起こる変化に適応していかなければならず、ストレスの多い

時期でもあります。また、ご自身の健康と安産のためには体重のコントロールと基礎体力作りが大切です。

当院では、出産前には母親学級やペアクラスといった少人数での指導や、外来での個別の保健指導を行ってきました。しかし、産後の関わりは1ヵ月健診や母乳外来だけでした。そこで、妊娠出産によって起こるマイナートラブルを解消するエクササイズを行いながら、参加者同士が交流できるような産後教室を立ち上げたいと考えていました。

昨年より私自身がフラダンスを始め、楽しく続けられるエクササイズであり、アロハスピリット『他者に対する友愛や尊敬の精神』は周産期に通じるものであると実感しました。フラが与える効果は、インナーマッスル（内筋）、下肢の筋力の増加、腰痛や便秘を予防・改善すると考えられ、体重コントロールの手助けにもなります。また脳内ホルモンであるセロトニンが増加し、イライラした気分や疲労感が改善するといわれています。

当院のフラダンス部講師も賛同され、快く指導を引き受けてくださいました。レッスンには

【対象者】 当院でお産される妊婦さん
（医師の診断が必要となります）
当院でお産された褥婦さん
お子さん連れての参加OK！

【開催日】 毎月第3火曜日 15時30分～

【参加費】 500円／1回

【申込先】 産婦人科外来

助産師が必ず参加していますので、安心してご参加下さい。

持参する物はTシャツだけ

まずは、持参していただいたTシャツとパウスカートに着替えて頂きます（パウスカートは当院で貸出しています）。スカートはウエスト部分がゴム製なのでお腹が大きくなった妊婦さんでも楽にはくことができます。

ハワイアンミュージックに合わせ、インストラクターの指導のもとストレッチから始まりまず。リラクゼーション音楽に合わせて体を動かしていると、いつも以上に体を伸ばすことができ爽快感抜群です。

次は、基本ステップです。膝を曲げ、腰を落とした姿勢が基本姿勢となります。その状態のまま、腰を振りながらステップを踏むので、1曲終わる頃にはじんわりと汗がにじんできます。ステップを覚えたところで、ハンドモーションを入れた曲を行います。ハンドモーションは、1つ1つに意味があり、花・雨・太陽・愛などを表し、神々を讃え、感謝の気持ちや恋、怒りを表現します。

参加者は、優雅に見えるフラが意外にもハードで驚かされているようでした。ストレッチを含めて1時間だけなのですが、参加者の方々の上達ぶりには驚かされます。自宅でも行えるようにと基本ステップの説明書、振りを書き残せるメモも参加者全員にお渡ししています。（こんなサービス満点のスクールは他にありません!!）

参加された方たちから楽しかったと好評です。

踊りは苦手だわ…などと思われている方でもハワイアンソングを聞きながらリラックスしにいらして下さい。

