

筋肉・運動について

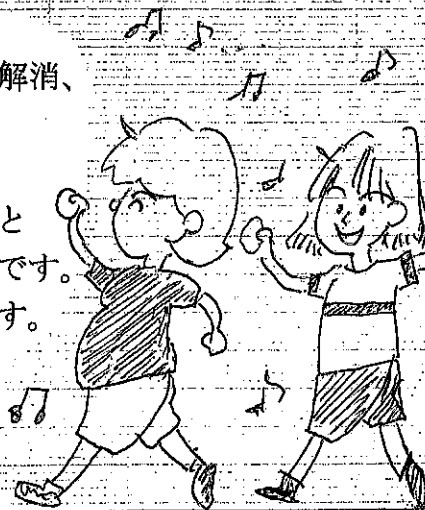
妊婦さんの筋トレは生活の質の向上をさせることを目的として
ダイエットや健康の為に行います。長時間運動しても体が疲れ
にくくする効果がある

筋トレは妊娠中期つわりが終わる頃の安定期に始めるのが望ましい
妊婦さんの体力づくりをサポートしてくれる大事な運動ですが
自分の見解だけで行くと赤ちゃんや妊婦さんに危険を及ぼす可能性が
あるので、インストラクターと一緒に行動と間違った運動方法を覚える
可能性もなく、赤ちゃんの危険も少なくて済みます。

不安や悩み、体のことなど気軽に相談でき、ストレス解消、自律神経
バランスを整え、つわりの軽減リラックス効果のあるマタニティー
ビクスは毎週火曜日15時30分開催中ぜひ受講ください。

妊娠中でも体力作り！！

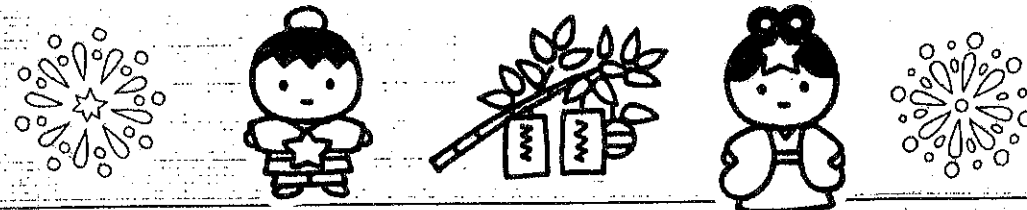
妊娠中に運動すると良いこといっぱい。運動不足の解消、
肥満の予防、気分転換、友達作り、腰痛、便秘など
妊娠中の運動にはメリットが沢山あります。
最近では骨盤底筋が弱くなっている人も増えていると
言われています。この筋肉は子宮を支えている筋肉です。
この筋力が低下すると産後の尿漏れにもつながります。
そうならないよう筋力をつけましょう。
当院ではマタニティビクスをしています。
ぜひ参加してみてください。



今月のテーマは『筋肉と運動』です

当院で、毎週火曜日にマタニティビクス、エアロビクス、ピラティスの講座を
行っています。自分で運動をはじめるとはなかなか難しいです。何かのき
っかけがないとできません。当院では、いつでも職員に相談いただければ
案内いたします。火曜日に一度体験していただければ、その気持ちよさに
気が付かれると思います。また、始める前には目標が必要です。何キロ体重を
減らすとか筋肉をどのくらい増やすとかなどがあればよりしっかり運動できます。
当院にはイトーインボディという体全体を調べることでできる機械もあります。
体重だけでなく脂肪の量や筋肉の量やその左右さバランスそして腹囲も自動で
計測できますので、メタボ健診にもなります。身体点数が出ますので、現在が
健康なのか、また、足の筋肉が弱いとか左側が弱いなど細かく調べることができま
す。問題のあるところの改善を目標に運動を行えば効率よく体を変えることができ
ます。より健康体に近づくことができます。運動をする究極の目的はピンピンコロリ
です。つまり、寝たきりにならず最後まで自分の足で歩き自分のことは自分ででき
るようになることです。心がけひとつで誰でもできることです。

最も痩せる方法は、筋肉トレーニングを行った後に有酸素運動を行うことです。
当院での組み合わせでもっとも効果的なのは、6時から始まる「ピラティス」を受け
られた後に7時からの「脂肪燃焼」のクラスで有酸素運動を行うことです。継続して
行うことで確実に痩せていきます。体重が3キロ減ると体の動きが楽になり、呼吸
も落ち着きます。さらに、負荷を追加して運動ができますと加速度的に痩せること
ができます。食事を減らして痩せた場合は、必ずリバウンドが起きますが、運動で
痩せた場合はほとんどリバウンドが起きません。痩せて健康を取り戻しましょう。



ふあ
あ
あ
あ
あ

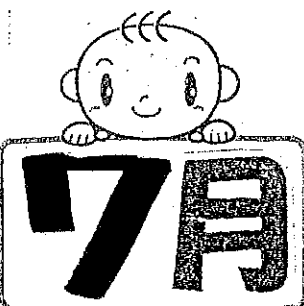
7月号
H30.7.1

ハウスキーボード
の一言
梅雨明け間近で
す。今年日暑い夏
バヤッて来ます。
体調を整えてぎび
しい時期を乗り
こえよう！！

筋肉を増やすには...
運動と食事の大事!! 食欲の落ちるこれからの
時期でも梅のシソの風味が美味しく食べたい。
* 鶏ささみの梅シソ、ホブニ焼 *
2人分
鶏ささみ 4本 } ささみは観音開きにして梅を
梅干し、ネギ、玉ねぎのせて閉じて
オーブオイルをまじったパン粉
パフ粉 大匙6 } (お前には塩コショウをかける)
オーブオイル 大匙1 } を、まぶし170℃のオーブンで
塩コショウ少々 } 12分くらい焼く。

健康づくりのための運動とは、生活習慣病の予防や、病気による死亡
リスクの低下、など健康寿命をのばすために行う運動です。
運動は日常生活での家事や仕事などの身体的活動以外に、週2回
以上、1回30分以上の運動を続けることが望ましいとされています。
【ウオーキングの効果】... 有酸素運動で、脂肪をエネルギー源とするので
肥満解消や血中脂質、血圧、血糖値の改善の効果があります。心臓
機能の向上や、骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防も期待できます。
【筋力トレーニング】... 筋力の向上、筋肉量の増大を図ります。日常生活を
送るうえで重宝となる歩行や、立位・座位などの姿勢保持能力、
巾着の操作を行うのに必要な筋力をきたえることができます。

Happy Breast Feeding
ベビーピンクリボンとは
現在、病気や事故などで母乳を飲ませ
られないお母様方にも平等で幸せな
母乳育児ができるように、また全ての
母と子が健康で幸せな生活を送れる
ようにと願いを込め、赤ちゃんの肌や
おっぱいの色、優しさやあたたかさを
イメージした色を象徴にベビーピン
クリボン運動を広げていきましょう。
今月の
募金額 211 円



1(日)	2(月)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	
休診		♥	休診			休診	休診		♥	休診		休診	休診	休診	
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)
休診	♥	休診		休診	休診	休診		♥	休診			休診	休診		♥

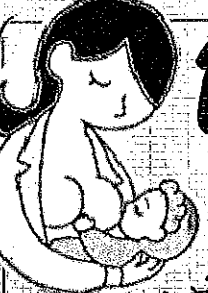
ホームページが新しくなりました。
<http://www.tanaka-Obgyn.jp/>
 是非・アクセスしてみてくださいね。

火はエアロビクスの日

曜日 3・10・17・24

- 13:00~14:00 めり・はり・きゅ! エアロビクス & はじめエアロの融合 (レベル2)
 - 14:15~15:15 女性の王道 骨盤底筋群のエアロ (レベル1)
 - 15:30~16:30 ようこそ! ママぐみ (レベル1) マタニティヨガ & YOGA (マタニティ) のヨガ 妊婦さん & 一般女性
 - 18:00~19:00 ピラティス 身体の軸を大切に! イオマニル (レベル2)
 - 19:00~20:00 脂肪燃焼 有酸素運動の 大御所!! (レベル3)
- ※エアロビクスをご利用下さい。(4枚綴り 2592円) 記名をして所定の箱の中へお入れ下さい。

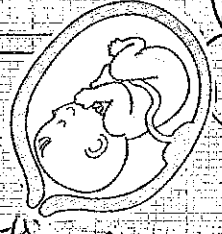
6月お市の健診が 始り、駐車場の 混雑しております。 エアロビクスご利用の方は 第2駐車場を ご利用下さい。



1. 赤ちゃん大好き!! おっぱいハイ♥
 母乳育児を楽しむために (28週~)
 ・おっぱいのメリット
 ・赤ちゃん抱き方・飲ませ方
 ・おっぱいによる食事...? 等

7/18 (水) ★10:00~ ★2F 胎儿室

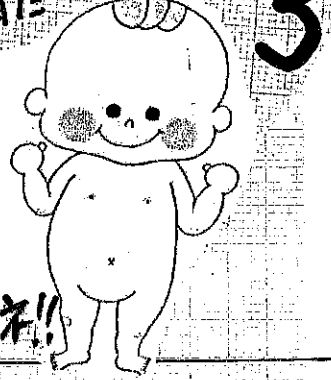
2. ガ・お産 7/4 (木)
 出産の日が近づいてきました。(32週~)
 ・お産の流れ・分娩室・お部屋の見学 ★10:00~
 ・お産の時必要なもの...?・費用は? ★2F 胎儿室



当院で出産の方は 出産前に必ずお産パーティを受け頂きます。母子帳を持って5分前にはお越し下さいね!!



3. 奇数月におこないます。御主人と1人1人に参加して下さいね。(14週~)
 パパが主役・ママのお産 7/13 (金) 予約以下おね!!
 ・奥様のサポートの仕方
 ・パパの女性身体体験
 ・沐浴体験 ★19:00~20:30



BabyTalk

「こんにちは赤ちゃん」 月齢関係なくベビーマッサージを始めたい方。妊娠中にベビーマッサージをおぼえたい方。ためにある子育てのお話を交えた楽しい時間です。
 ☆7月31日(火) AM11:00~12:00
 ☆スタジオ103 参加費1000円

☆当院で御出産のママへ
 今月の2カ月健診は
7月19日(木)
 ・13:00~14:00
 ・スタジオ103

楽しく楽なお産をしよう!!
 当院ではマタニティストレッチピクスをあそびます。
 ストレス 体重が増えた 産後のもどり
 あくみ 足がつかない ねむれない

いつでも気になる方は始めましょう!
体重コントロール
 毎週火曜日 15:00
 ☆詳しくは別紙にてご案内致します。お気軽にスタジオまで声をかけ下さい。

神話のいざない 古事記をまなぶ in 日南

第7回講話 「天孫降臨」
 ☆7月20日(金) 19:00~20:00
 ☆お食事の方は(17:30~)
 ☆203 ⇨ スタジオ103

詳しくは院内 下ラジ・スタッフ102 まで確認してください

7月のイベント ☆元気ママ!

人気の講座が復活しました。

- 7月11日(水) 11:00~12:00
- スタジオ103
- 参加費 1500円
- ※たばか食堂のランチ付です。

☆ビビからだの癒し

- 7月11日(水) 9:00~10:30
- スタジオ103
- 参加費 1500円(材料費込み)
- ※日常生活の中にアロマを取り入れてみませんか?

☆導入編 今話題のマヤ暦

- 7月23日(月) 19:00~20:30
- ※詳しくは別紙、又はスタッフまでお問い合わせください。