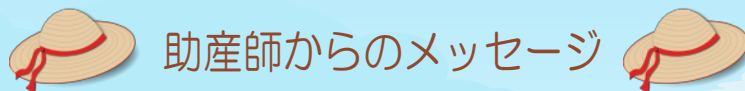


# ジュンマミーズ倶楽部

## Jun Mamma's Club



### 助産師からのメッセージ

暑さの厳しい夏本番、みなさまいかがお過ごしでしょうか。  
今回はこの時期の散歩についてお話ししたいと思います。

体力づくりや気分転換に散歩はとても有効です。  
また、安定期に入った妊婦さんは適度な運動が必要と言われますね。  
ただし、暑さの厳しいこの時期は注意も必要です。

早朝や、夕方～晩にかけての涼しい時間帯に、30分程度を目安に。  
散歩中・散歩後の水分補給も忘れずに行ってください。  
紫外線対策も必要ですね。

お腹が張るとき、体調のすぐれないとき、気温が高いままの日などは、  
無理せず散歩はお休みしましょう。

適度なお散歩でリフレッシュしながら、今しかないマタニティライフを満喫しましょう！

## マタニティヨガのご紹介

ジュンレディースクリニックでは、当院で診察を受けている妊娠16週以上～ご出産までの方を対象とした、マタニティヨガ教室を開催しております。

妊婦さん向けのゆったりとした動きや深い呼吸により、心も体もリラックスできます。

体を柔軟にするだけでなく、妊娠による腰痛や肩こりを和らげる効果があります。

意識的な呼吸の練習も行いますので、お産の時に必要な呼吸法も自然と身に付きます。

受講にあたっては、医師の許可が必要です。  
健診時に医師の許可を得たうえで、受付で予約をお取りください。

