

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys' Club

～助産師からのメッセージ～

秋風が立ち始め、しのぎやすい頃となりましたね。
今回は体の歪みについてお話ししたいと思います。

骨盤は体の中心にあり、「体を支える土台」の役割を担っています。普段の姿勢や、間違った生活習慣、運動不足などにより骨盤は歪んでしまいます。

骨盤の歪みは、全身の骨格に影響を及ぼし、冷え・腰痛・肩こり・頭痛・便秘などの不快症状を招く原因にもなります。また、身体のバランスが悪くなり疲れやすくなります。

妊娠中と産後は、歪んだ骨盤を改善する絶好のチャンス！

しっかりケアして、快適なマタニティライフを過ごしてください。

具体的な方法をご紹介します。

- ①食事はミネラル・ビタミンをたっぷりと
- ④ストレスをためない
- ②体重の増えすぎに要注意
- ⑤骨盤ベルトで整える
- ③適度な運動
- ⑥横座りをしない

このようなことを心がけながら日々過ごしていただくことが、安産につながる近道になりますよ。

～写真撮影スペースのご紹介～

千里丘院では、産後のご家族の写真撮影スペースを院内にご用意しています。

季節にあわせたディスプレイとなっていますので、お誕生記念にぜひご利用ください。

