

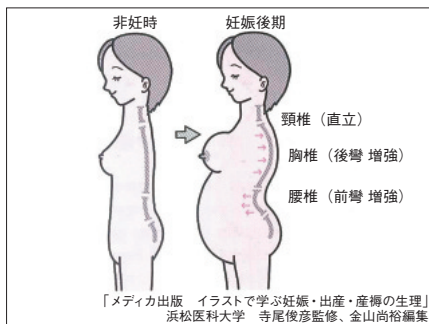
Midwife

英語で助産師をMidwifeと呼びます。MidはWithを意味する古語で産婦に寄り添い一緒にお産をするという意味がこめられています。プレママと一緒に気持ち良いお産を目指す浅井貴子さんが、自分の職業を紹介する時に誇りをもって使っている言葉です。

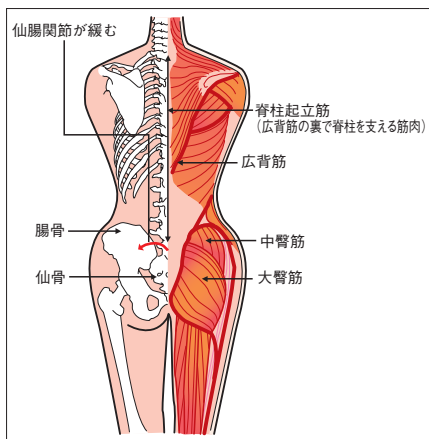
妊娠中の腰痛メンテナンス

妊娠すると何故腰痛になるの？

まず妊娠すると10kg前後体重が増え、姿勢の変化が起こります。そしてお腹が大きくなり、重心が前方に移動する事により、骨盤や腰椎が前傾になり、それを脊柱起立筋という筋肉で後方に支えバランスをとろうとします。そのため絶えず背中が張った状態が背部痛、腰痛の原因になります。以前は立ち仕事が多い妊婦さんに見られましたが、近年の妊婦さんは背筋力が低下しているのでパソコンなどデスクワークが多い姿勢でも腰痛が出やすくなってきています。



また妊娠3ヶ月ごろになると、卵巣ホルモンの一種であるリラキシンというホルモンが分泌されます。このホルモンは出産に備えて関節や靭帯を緩めたりする作用があり、赤ちゃんがお母さんの狭い骨盤を通れるように恥骨結合と腸骨と仙骨の間の仙腸関節を大きく緩めます。その結果、緩んだ骨盤を大臀筋や中臀筋などのお尻の筋肉や腰の筋肉で支えようとして腰痛が起きます。出産には大事なホルモンなのですが、重たい身体が緩みやすくなるので妊婦さんにとってはとても辛くなるのです。



腰痛マッサージ

妊娠中はうつぶせの姿勢が出来ないので、シムス位などの横向きに寝るか、椅子にまたがった姿勢をして背中から腰を十分だしてマッサージするのがよいでしょう。特にフットバス(足浴)やお風呂上りなどにするとより効果的です。



① 脊柱起立筋を圧迫するように手の平で下から上にマッサージします。



② 広背筋をよくもみほぐします。



③ 仙腸関節やお尻の痛い部分を親指や手の平でやや強めにマッサージします。



④ シムス位の姿勢

精油を加える場合は

温湿布や入浴などに入れたりする方法とキャリアオイルに混ぜて使用するマッサージがあります。**マージョラム**：筋肉のコリや、冷えて固くなった筋肉をほぐす作用があります。心も落ち着かせる効果もあるので、ラベンダーと一緒に使うと鎮静効果が増します。

ローズマリー：血液循環を促進したり、痛みを楽にする効果があります。気分も爽快になり元気を回復させます。妊娠性高血圧症候群の人は血圧が上がりやすいので、使用を控えてください。

ローマンカモマイル：筋肉痛や捻挫や関節の腫れを和らげます。カモマイルのハーブティー(煎じ液)をお風呂に入れるとリラックスして筋肉が伸びていくのが感じられます。

ジュニパー：利尿作用として有名な精油ですが、スポーツ後の筋肉痛に効果があり、鎮痛作用があります。坐骨神経痛などのお尻の筋肉痛に使います。

マンダリン：交感神経鎮静作用があるので、背中にストレスが溜まりやすい人に効果があります。**浅井式おすすめマッサージブレンド**：ラベンダー2滴+マージョラム4滴 ジュニパー3滴+ローマンカモマイル3滴 マンダリン3滴+ローズマリー3滴

30mlのキャリアオイル(アーモンドオイルやホバオイル)などに6滴の精油で1%濃度のマッサージオイルが作れます。

妊娠中は濃度を適切に守りましょう。

腰痛軽減エクササイズ



まだまだ、続く腰痛対策。つづきは、インターネットで。
<http://www.treeoflife.co.jp>

精油マッサージの注意

精油マッサージをする場合は6ヶ月(20週)以降に。またマッサージに使う精油を選んだり、ブレンドする場合は助産師やアロマセラピストの助言の元に行ってください。

浅井 貴子
 Takako Asai



東京都調布市在住 フリー助産師(Midwife)

マタニティー専門リトリートメントルームQueen Mammy、ベビーマッサージ教室カモマイル、プレママアロマ教室主宰。生活の木Herbal Life College原宿表参道校にてベビーマッサージ教室を開講中。生活の木HPにて「Mid WifeあさいのEnjoy子育て!」を連載中。自らの子育ての経験を元に、妊娠中〜子育てでママに心温まるエールを発信し続けている。AEA(全米アロマエクササイズ協会)MAQ(マタニティーアロマピクニック)認定インストラクターとして都内のスポーツクラブでレッスンを担当。大学生と高校生の男の子の母親。

Queen Mammy <http://www.queenmammy.com>

ベビーマッサージ教室「カモマイル」<http://www5.ocn.ne.jp/~mamacare/>

「Mid WifeあさいのEnjoy子育て!」<http://www.treeoflife.co.jp/column/00rensai/index.html#asai>