

マタニティ・ヨガ

妊婦の健康と安産準備のためのヨガ

心と体のリラックス効果も

妊娠中の精神・肉体・呼吸を整え、心と体の安定を目指すマタニティ・ヨガ。
ヨガの呼吸法で出産がスムーズになり、不安解消の効果があるので、胎児にも
良い影響を与えます。

呼吸法に合わせて、無理のないアーサナ(ポーズ)をゆっくりと行い、出産に必要な筋
肉を作ります。



毎月第1木曜日

13:30-15:30(ヨガは1時間程度)

急性医療総合センター6階 カンファレンス室

費用:1,000円+税

マタニティ・ヨガの流れ

受付を済ませた後、
赤ちゃんの心拍を確認
血圧もはかります



動きやすい服装に更衣してもらいます



準備体操の後、
ヨガを始めていきます



お腹が張ったり、
違和感がある時は
無理せず休憩を

水分補給や
トイレも適宜



終了後もう一度赤ちゃんの心拍を確認

マタニティ・ヨガ を申し込むには

- 外来に許可書を用意しています。
- 内容を理解して頂いたうえで、担当医に申し出てください。
- 診察上問題がなければ、医師が直近のマタニティ・ヨガの予約を取ります。

※予約は10名限定で、先着順です



許可書の見本

マタニティヨガ実施に 関する許可書

マタニティヨガを行うにあたり

- 妊娠13週以降である
- 過去に流早産を3回以上繰り返していない
- 自身の妊娠経過について理解している
- マタニティヨガが安全で効果的なエクササイズであることを理解している
- 運動に関係なく一般的に胎内死亡を含む流早産が全妊娠例の約10～15%あることを認識している

上記内容を理解し、常に自己の責任において健康状態に留意しレッスンに参加することを希望します

平成 年 月 日

署名 _____.

上記の事について理解しており、現在までの妊娠経過に特に異常を認めないため参加を許可します

平成 年 月 日

医師名 _____.