

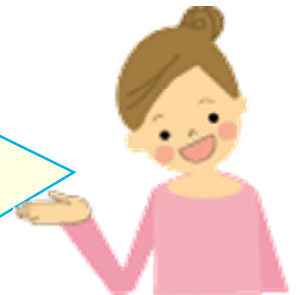
姿勢を意識して 歩きましょう！

～外出時は ウォーキングで身体を動かしましょう～

ウォーキングは、手軽に出来る有酸素性運動の1つです。医師の許可が出たらウォーキングしてみませんか。また、ちょっとした外出時にも姿勢を意識して歩いてみましょう。

手軽に出来るウォーキング！嬉しい効果がたくさんあります！

- 消費カロリーを増やす
- 骨盤をしっかり動かすことで骨盤を正しい位置に戻しやすくする。
- セロトニン等のホルモンの分泌により、気分が良好となり、産後うつ予防方法の1つとなります。
- 体力が回復しやすくなります。



《 効果的な歩き方 》

肩の力を抜いて、背筋は自然に伸ばす。

腕を大きく振る。

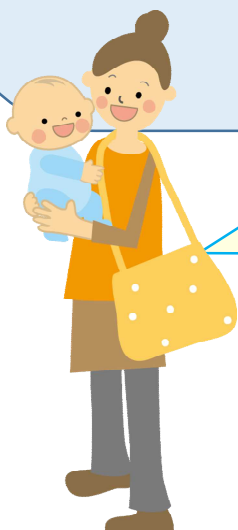
お尻を意識して少し歩幅を広げて歩く。

お腹をへこませるように意識し、腰が反らないように気をつける。

歩く時間：まとめて歩かなくても
5分でも10分でもOK

歩く速さ：疲れない程度
インターバルに歩く

注意点：暑い時間・寒い時間は避ける
水分摂取をする
無理して歩かない



ベビーカーで散歩、抱っこして歩くなど赤ちゃんと一緒に歩く時は、安全第一です。ゆっくりと歩きましょう。腰が反らないようにお腹をへこませて歩くと腰痛予防にもなります。