



# 案ずるより産むがやすし

立春を迎え、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きますね。  
体調管理に気を付けながら寒い冬を乗り越えていきましょう。  
今回はむくみについてお話していきたいと思います。



## ◎むくみの原因◎

妊娠すると赤ちゃんの血液を確保するためにお母さんの身体の血液量が増え、またホルモンの影響で血液中の水分量が増えて血液が薄まった状態になります。

そして、妊娠後期には大きくなった子宮が太ももの付け根にある太い血管を圧迫して、下半身から心臓に戻る血液の流れを滞りやすくしてしまっている状態にあります。

このことが妊娠中のむくみの原因になりますが、他にも冷え性、長時間の立ち仕事やデスクワークもあります。

## ◎むくみ対策◎

### 〈食事〉

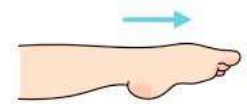
- ・塩分を控える→1日 6.5g未満が理想的です。
- ・カリウムを含む食材を食べる→カリウムは塩分の排出を促してくれる効果があります。

- ★海藻類;こんぶ・ひじき・わかめ・海苔
- ★野菜類;切り干し大根・ほうれん草・かぼちゃ・アボカド・にんじん
- ★豆類;アーモンド・大豆・枝豆
- ★イモ類;さつまいも・じゃがいも・里芋・長いも
- ★果物類;バナナ・キウイ



### 〈冷え予防とストレッチ〉

- ・できるだけ毎日湯船に浸かり、身体を温めましょう。
- ・湯船に浸かりながら手のひらをふくらはぎに当てて、足のくるぶしから太ももへ向かってゆっくりさすり上げるように、強く揉まずに気持ちいいと感じる程度にマッサージをしてみましょう。
- ・足首のストレッチも取り入れてみて下さい。  
→深呼吸をしながらつま先を伸ばす、踵を押し出すようにつま先を引き上げる。  
最後に足首をぐるぐる回す、指先をグーパーさせます。
- ・日中は長めの靴下を履いて足首を冷やさないようにしましょう。
- ・就寝時はふくらはぎから踵にかけてクッションを置き、足を高くして休みましょう。



## ♪母親学級のお知らせ♪

日時;講堂 AB 13時30分～  
前期;2月7日 後期;2月14日・28日  
前期;3月6日 後期;3月13日・27日

編集担当;江種

