

マタニティ&ベビーケア ハンドブック

骨盤ケアと
まるまる育児の
おはなし



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品
トコちゃんベルトの青葉



“絶好調”の 笑顔を願って

妊娠・出産・育児は人生の中でも大きなライフイベント。家族が増える喜びや楽しみと同時に、心や体、環境の変化から、時には不調を感じてしまうこともあるかもしれません。

だからこそ私たちは、
体が整えば、心はもっと軽くなること
そして心が軽くなれば、育児はもっと幸せになることを
お伝えしていきたいと考えています。

骨盤ケアとまるまる育児が、
産後のあなたと赤ちゃんを支える
“おまもり”になりますように。

私たち青葉は積み上げてきた
ノウハウを活かしながら、
みなさまの健やかな毎日に寄り添い、
応援し続けます。



妊娠中 ～産後 お悩みの理由は骨盤にあり？

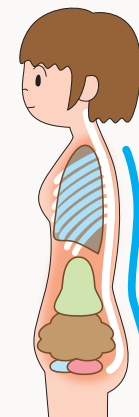
骨盤ベルトや体操で骨盤まわりを整えることを“骨盤ケア”といいます。
骨盤ケアで快適なマタニティライフを目指しましょう！

まずは今の骨盤をチェック！

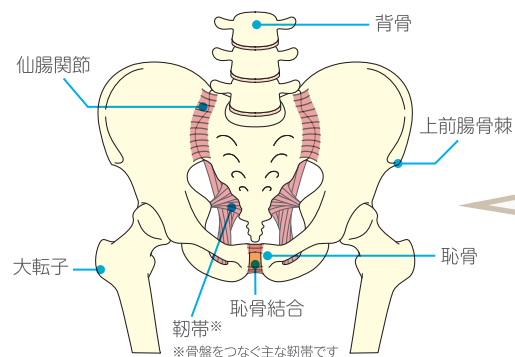
- ☑ 背骨のカーブが浅く、猫背気味
- ☑ 左右で肩や腰の高さが違う
- ☑ 下腹ぽっこり
- ☑ お尻が垂れている／大きい
- ☑ トイレが近い



1つでも当てはまった方は骨盤にゆらみ・ゆがみがあるかも？骨盤ケアを始めましょう！

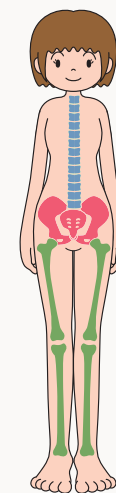


骨盤の仕組み

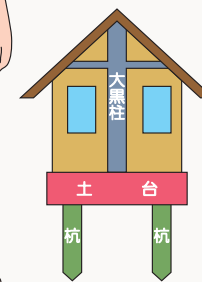


妊娠初期から靱帯をゆるませるホルモン「リラキシン※」が分泌され、出産に向けて骨盤がゆるみます。

※黄体および子宮脱落膜から分泌されるポリペプチドホルモン



体を家に例えると、
骨盤は土台。
体の中心で上半身の重みと脚からの衝撃を支えています。



なぜ骨盤ケアが必要？



1950年代までの生活

歩く・しゃがむ・立つといった動作が多く、生活の中で自然と体の靱帯や筋肉が鍛えられていました。



現代の生活

生活様式が変わり、あまり体を使わなくなった現代は、昔よりも筋肉や靱帯が弱く、骨盤もゆるみやすくなっています。

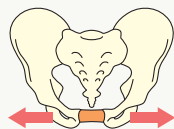
現代の生活は
妊娠前から
骨盤が
ゆるみやすい

+

妊娠すると
ホルモンの
働きで
骨盤がゆるむ

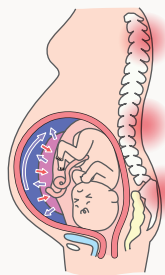
=

骨盤が
ゆるみ過ぎてしまう



※個人差があります。

骨盤がゆるむと？

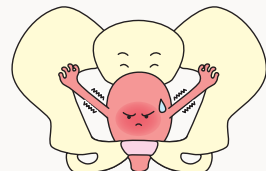


腰痛

骨盤に乗っている背骨がグラグラと倒れそうになります。これをまわりの筋肉や靱帯が支えようと頑張るため、痛みにつながりやすくなります。

尿もれ・お腹の張り

骨盤の底で子宮や膀胱などの内臓を支える筋肉*もゆるむので、尿もれやお腹の張りなどにつながりやすくなります。



※骨盤底筋群

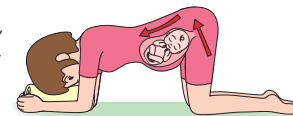
⚠ 骨盤のゆるみが全ての要因ではありません。

骨盤ケアの三原則

♥あげる

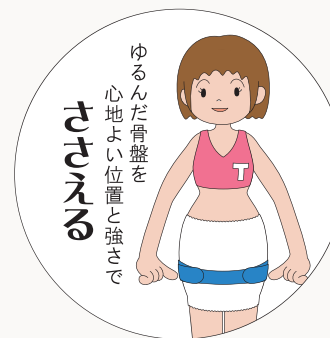
仰向けに寝て、お尻を高くする姿勢を“骨盤高位”といいます。

腰が痛い方は四つん這いで肘をつく姿勢を試みましょう



♥支える

骨盤ベルトで骨盤のゆるみを支えましょう。



♥整える

赤ちゃんが産道を通りやすいよう骨盤のゆがみを整えます。



ゆがみを整える体操 →P6

骨盤をゆがませない座り方 →P8

この3つをできることから毎日続けましょう。

体を整える体操

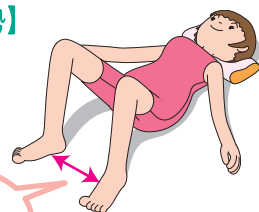
四種混合体操

4つの動きを同時に行い、全身の筋肉をほぐす体操です。毎日の習慣にして、体のコリとゆがみを整えましょう！



【基本姿勢】

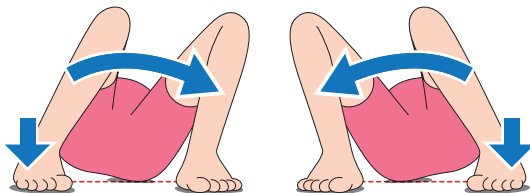
30～40cm
くらい開く



※妊娠中は骨盤高位 (P5) の姿勢がおすすめ

1. 膝の動き + 2. 骨盤の動き

片側の足で床を押すと、自然にお尻が浮き、膝が反対側に倒れます。すると体がひねられて骨盤も動きます。



足の裏は床につけておきましょう

3. 腕の動き

軽く腕を曲げ、左右交互に肘を床に押しつけましょう。

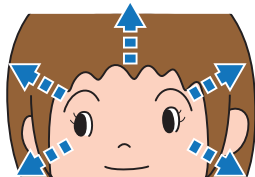
手は軽く握る



脇をしめる

4. 目の動き

目をしっかりと開けて、上下、左右、斜めに動かしたり、大きく回したりしましょう。



※顔はなるべく動かさない

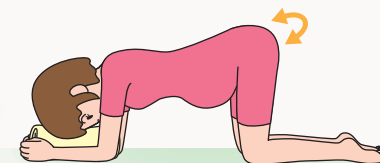
慣れてきたら、1～4の動きを同時に続けましょう！

お尻ふりふり体操 お尻まわりの筋肉をほぐす

お尻だけを左右に動く範囲で振りましょう。難しいときは胴体ごと振ってもOK！



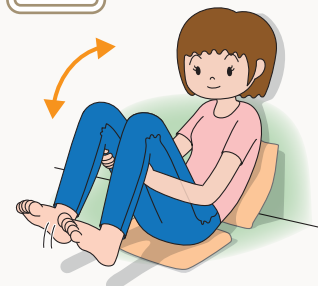
バスタオルに額をのせると首が楽ちゃん♪



だるまさんゴロゴロ

骨盤のゆがみを整える

太ももの裏を持って前後にゴロゴロ。



※慣れるまでは、壁の近くでもたれるようにすると安全です

横 8 の字体操

上半身をほぐす

手首を8の字に回します。肘→肩と動きを徐々に大きくしていきましょう。



まるまる抱っこ (P13) の前後にする体操としてもおすすめ！

そのほかの体操

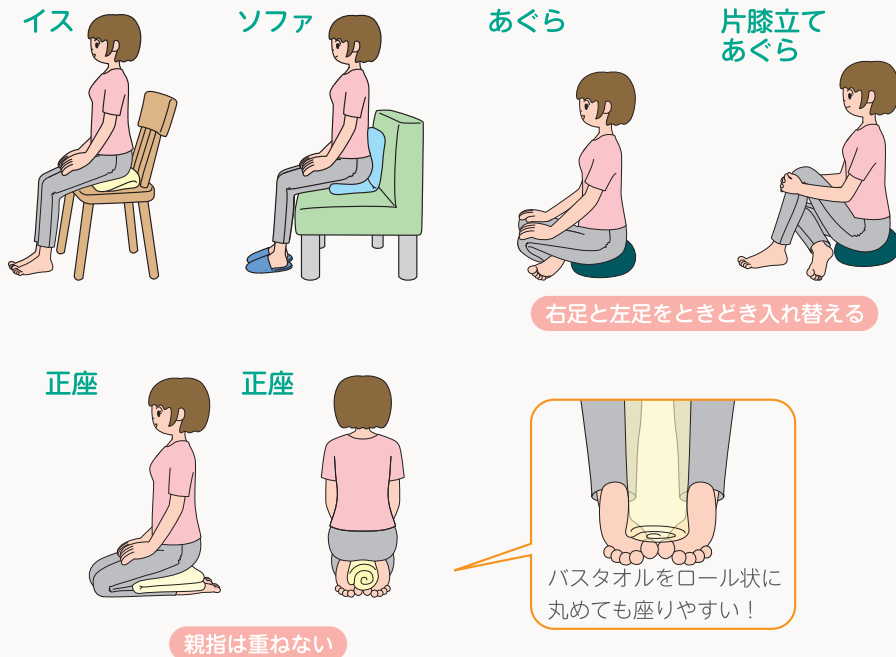
青葉公式 YouTube チャンネルで紹介しています♪



骨盤をゆがませない座り方

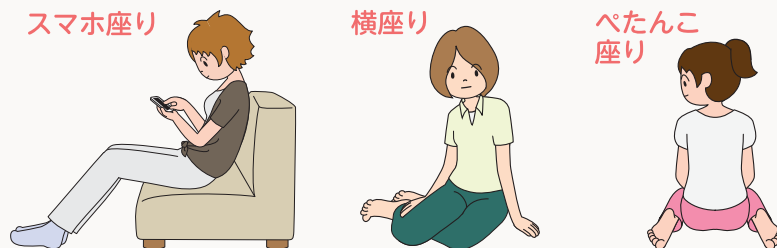
ポイントは、**骨盤を立てて背筋を伸ばす**！クッションや厚手のバスタオルを使うと、きれいな座り姿勢をキープしやすくなります。

骨盤をゆがませない座り方



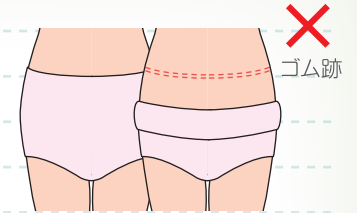
要注意の座り方

骨盤や背骨のゆがみにつながります。



お腹を締め付けないで！

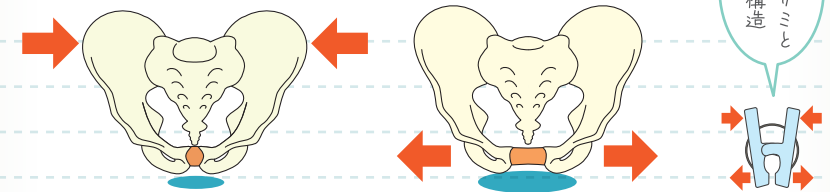
妊娠中はお腹を締め付けない腹巻や衣服がおすすめです。
お腹にゴム跡や下着のラインがついていないか、チェックしてみましょう。



お腹を締めると？

■骨盤がゆるみやすくなる

骨盤の上側を締めると、テコの原理で下側が開きやすくなる

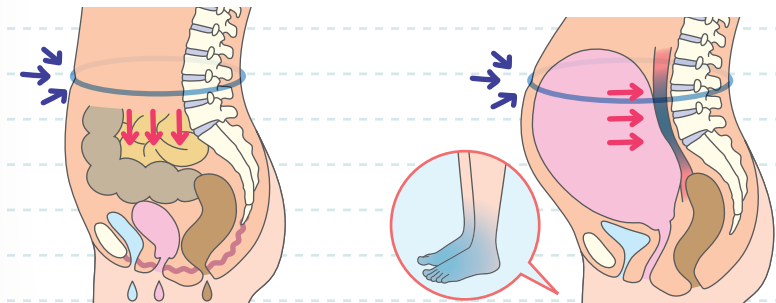


■内臓が下垂しやすくなる

ゴムやウエスト部分がきつい服は子宮を含む内臓を押し下げること

■血液が流れにくくなる

子宮と背中の間を通っている大きな血管を圧迫することで、冷えやむくみにつながりやすくなる



■その他よくあるお悩み

尿もれ、下腹ポッコリ、妊娠高血圧症候群など

まるまる育児

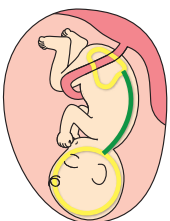
赤ちゃんの背中を丸く保ちながら育てる方法です。お腹の中の環境を再現することで、健やかな成長をサポートします。

メリット1：骨格の成長

背骨の形は成長とともに C 字型から S 字状に変わるといわれています。赤ちゃんの頃に C カーブを保ってあげることは、大人になってからのバランスの取れたきれいな姿勢につながります。

胎児期

子宮内の赤ちゃんの背骨は C 字型 (通称 C カーブ)



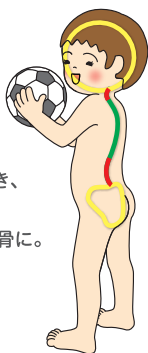
新生児期

安静時は C カーブの姿勢が大切！
これからの背骨の発育の基盤になります。



歩き始め～

腰骨にも前カーブができ、
小学校を卒業する頃
大人と同じ S 字状の背骨に。



首がすわる頃

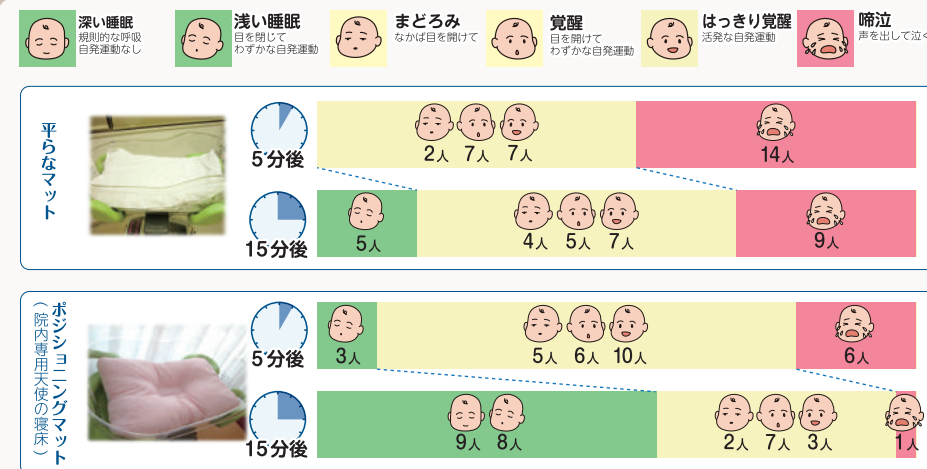
背中の C カーブを保ったまま首の骨に
前カーブができます。



背中がまっすぐにならないように、抱っこするときもねんねのときも工夫してあげましょう。

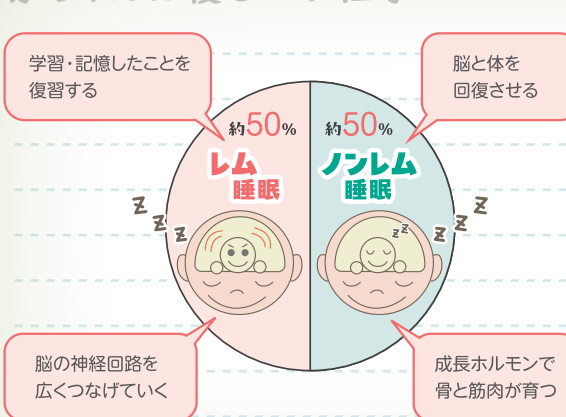
メリット2：赤ちゃんすやすや

背中を伸ばした姿勢で寝かせた場合（平らなマット）と、まるまる姿勢で寝かせた場合（ポジショニングマット）で5分後・15分後の赤ちゃんの熟睡度を比べると、**まるまる姿勢の方がよく眠ることがわかりました。**



※名古屋第一赤十字病院総合周産期母子医療センター産科 第54回日本母性衛生学会・学術集会にて発表
【手順】 1. 啼泣時に条件（全身状態に問題がない / おむつが汚れていない / 空腹ではない）を確認し、赤ちゃんをバスタオルに包んで落ち着かせる
2. 平らなマットとポジショニングマットに仰向けで寝かせ、5分後・15分後の意識状態を6段階で評価する

赤ちゃんは寝るのが仕事

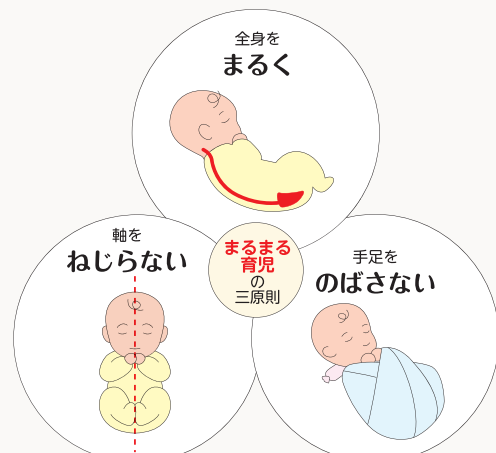


睡眠には脳を育てる役割と体の成長^{※1}を促す役割があります。特に新生児期は脳を育てるレム睡眠^{※2}の割合が大人より多いそう。つまり赤ちゃんにとって睡眠は体と頭を育てる大切な時間なのです。

※1…成長ホルモンの分泌
※2…胎児期～2歳くらいは、レム睡眠を【動睡眠】、ノンレム睡眠を【静睡眠】といいます。

新生児期の睡眠の割合

まるまる育児の三原則



- **全身をまるく**
背中がなめらかにカーブしている
- **軸をねじらない**
頭～お尻にかけて
体の軸をねじらない
- **手足をのばさない**
足はあぐら、
指はなめられるように

お母さんのお腹の中にいたときの姿勢
＝まるまる姿勢を再現してあげましょう

まるまる姿勢は 苦しくないの？

赤ちゃんの場合、酸素飽和度の数値は 98 ～ 100% で快適な状態と言われています。“まるまる姿勢” になると、酸素飽和度が高くなり、呼吸が楽になることがわかりました。

※ただし個人差があります。



足を伸ばすと 86%



膝を曲げると 96%

出産直後
(カンガルーケア)



コアラ抱っこ 94%



膝を曲げると 100%

生後 3 日

写真提供：トコ・カイロプラクティック学院修了者

昔は“まるまる姿勢”で眠っていた!?

1950 年頃まで日本各地の農村には「いじこ※」というカゴに赤ちゃんを入れて寝かせる文化がありました。

「背中を丸く保ったまま寝かすると丈夫な体に育つ」と伝えられており、赤ちゃんがよく眠ってくれるので重宝されていたのです。そんないじこには赤ちゃんのための工夫がたくさん詰まっていた。

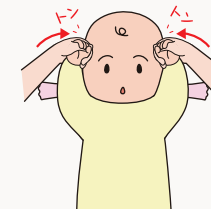
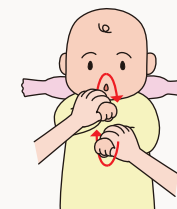
この昔ながらの育児法をヒントに“まるまる育児”は誕生しました。

※名称は地域によって異なります。



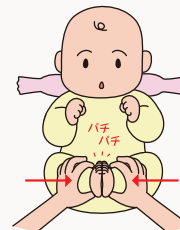
赤ちゃん体操

かいぐり体操



1. 両手の親指を付け根まで赤ちゃんに握らせませす。
2. 赤ちゃんの手首から肘を軽く握ります。
3. 赤ちゃんの胸の前で「かいぐり、かいぐり」と歌いながら内側・外側にそれぞれ 3 回ずつ腕を回しましょう。
⇒3 セット繰り返す
4. 最後に「おつむてんてん」と言って頭の上を軽くタッチします。

足裏合わせでトントントン体操



股関節を無理に開かないように優しく

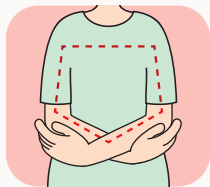
1. 足首を持って足裏を合わせ「パチ」「パチ」「パチ」
 2. 合わせた足をゆっくりおへその方へ持ち上げます。
 3. おへそに向かって「トン」「トン」「トン」
- 1 ～ 3 を数回繰り返しましょう。

まるまる育児がしやすい体をつくる
「横 8 の字体操」もおすすめ！



→ P7

まるまる育児 3つのポイント P12 を守って
まるまる抱っこ



ホームベースの
イメージで

赤ちゃんの
首の後ろ

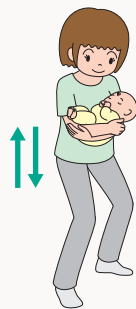
首がグラグラしないように
支えましょう！



赤ちゃんの
膝の裏

CHECK!

- ☑ 背中 はまるく
- ☑ 手足は曲げて体の真ん中に
- ☑ 頭・おへそ・お尻の
ラインがまっすぐ



赤ちゃんがうまく丸く
なれないときは
「スクワット抱っこ」



授乳のとき

- 体とクッションの間にこぶし1つ分
のすき間をあける
- 赤ちゃんを体ごとおっぱいの方に
向ける



しっかりとした
高さや硬さがあるクッションがおすすめ

寝かせるとき

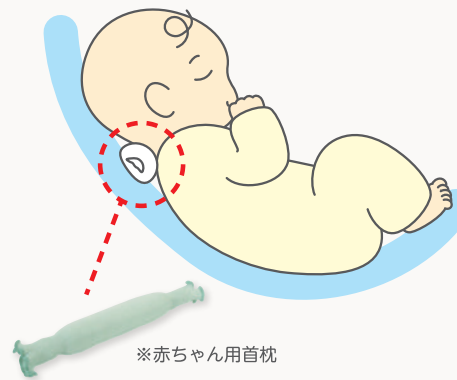
- 体を密着させる
- すぐに離れず、そのまま待つ
- 落ち着いてからゆっくり離れる



横向きで寝かせると
着地成功率 UP !



まるまる育児 3つのポイント P12 を守って
まるまるねんね



※赤ちゃん用首枕

CHECK!

- ☑ 背中 はまるく
- ☑ 頭・おへそ・お尻の
ラインがまっすぐ
- ☑ 赤ちゃん用首枕 で
気道を確保、呼吸を楽に

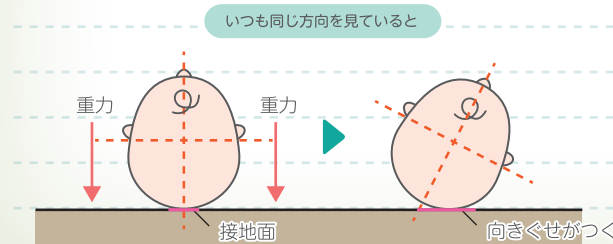
ポジショニング

授乳などのタイミング
で全身の向きを変えま
しょう。



どうして起こるの？頭のゆがみ・向きぐせ

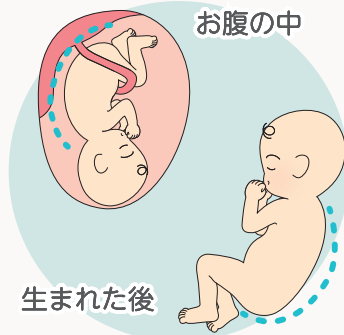
赤ちゃんには重力に打ち勝つだけの筋力がまだないので、平らな布団で寝ていると頭がどちらか一方に倒れやすくなります。いつも同じ方向に倒れていると、向きぐせや頭のゆがみ（絶壁頭）がつきやすくなるのです。



生まれたばかりの赤ちゃんの頭は柔らかいので、早めからの“まるまる育児”やケアで頭のゆがみは軽減していきます。

歯並びにメリットいっぱい！

骨盤ケア&まるまる育児



胎児～乳幼児期に丸い姿勢で体の軸を整えること。それは、きれいな歯並びの土台づくりにもつながります。

「歯並びは遺伝するもの？」と思われがちですが、実は生活習慣による影響の方が大きいとわかっています。



一般社団法人
歯並び育児協会

監修コラム▶



資料を
無料でお届け！



▲ご請求はこちら

ケアをもっと詳しく！

骨盤ケア教室



骨盤を整える体操や妊娠中～産後に気を付けたい習慣・トコちゃんベルトのつけ方などが体験できます。

まるまるねんね教室



おひなまきの巻き方や抱っこ・授乳の仕方など、生まれてすぐに活かせるまるまる育児を体験できます。



骨盤ケアって？



まるまる育児って？



Instagram



YouTube

本書に記載の情報および弊社商品の著作権は有限会社青葉に帰属します。

文章・画像等の内容の無断複写・複製（コピー）およびサイトへのアップ行為を固く禁じます。



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉

<https://toco-chan.jp>

〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1

TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508

