

## 歩いてお産に臨みましょう！



みつお産婦人科 院長 満尾雅彦

便利な世の中になり、すべての電化製品が全自動になり、リモコンさえあれば家の中でも**一歩も歩かない**で過ごすことができるようになりました。また、外出しても**車での移動**が多くなり日常生活においてルーチンで歩く機会が少なくなってきた昨今、ある程度意識して歩くよう心がけないと一日で1000歩も歩行していないという生活をしている人が珍しくなくなっているようです。これが**都会**で暮らしている人たちではなく、**地方**で暮らしている人の方が意外と多いようです。そしてこれが**妊婦さん**にも例外なくあてはまります。「妊婦さんは安静にしてすごしてね」と**間違っ**て言われることも少なくありません。妊婦さんにとって**歩くことで足腰を強化**してお産に臨むというのは基本中の基本なのですが、意識して行動を起こさずに済むというご時世では無くなってしまったようです。**正しく歩く**ことで**骨盤のゆがみ**が矯正されて**腰痛**が軽くなることも多いです、さらには流産や早産の予防にもつながるようです。しかし、このようなことから当院でも「歩かないとだめですよ」と指導しても、「なぜですか？」とか「どうやって歩けばいいんですか？」という反応が返ってきます。むしろいきなりそんなこと言われてもと困惑される方も少なくないという現状です。「**歩く**」という**原始的（基本的）**なことが**考え**なければできなくなっているように感じます。そこで正しい歩き方を学び、せっかくですので**楽しくウォーキング**に臨んでもらえればと、当院では実施しております。**久野メソッド**が広く浸透して、一人でも多くの妊婦さんに**笑顔**でお産に臨んでいただければと思っております。