

# 2015年10月 メディカルはこだて第56号 掲載

『マタニティヨガや産後ママヨガのインストラクターとして活躍』

## 笠原 視砂子 助産師

マタニティヨガや産後ママヨガのインストラクターとして活躍

## 産後のシェイプアップと育児の疲労回復、ストレス解消に

笠原 視砂子さん

市

内柏木町にあるナチュラルボディバランススタジオで

マタニティヨガと産後ママヨガ、

子連れママヨガの3つの教室のイ

ンストラクターをしている笠原視

砂子さんは、函館中央病院に勤務

している助産師でもある。同病院

は2010年11月下旬、出産予定

の妊婦を対象としたマタニティヨ

ガ教室を開催したが、その講師を

務めたのは笠原さんだ。分娩に必

要なヨガの呼吸法などを学ぶ教室

は人気も高く、これまでに13回、

継続的に開催されてきた。

笠原さんは個人的な興味もあり、

2010年7月に講習を受けてマ

タニティヨガのインストラクター

の資格（スタジオヨギーマタニティヨガベーシックトレーナー）を

取得、さらに2012年には東京

で産後ママヨガのインストラクタ

ーになるためのトレーニングを行

い、ヨガセラピスト協会認定セラ

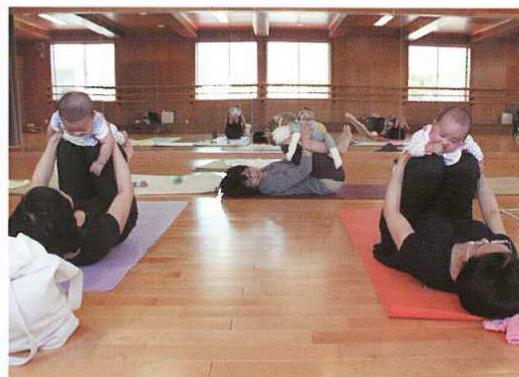
ピストに認められた。

9月下旬の金曜日、「産後ママヨガ」（生後2ヶ月から7ヶ月頃までのベビーとママ）の教室を訪れた。お母さんは赤ちゃんを抱えながら、笠原さんの動きを真似て、「飛行機のポーズ」を決めていく。

内柏木町にあるナチュラルボディバランススタジオでマタニティヨガと産後ママヨガ、子連れママヨガの3つの教室のインストラクターをしている笠原視砂子さんは、函館中央病院に勤務している助産師でもある。同病院は2010年11月下旬、出産予定の妊婦を対象としたマタニティヨガ教室を開催したが、その講師を務めたのは笠原さんだ。分娩に必要なヨガの呼吸法などを学ぶ教室は人気も高く、これまでに13回、継続的に開催されてきた。



講師の笠原視砂子(みさこ)さん



「飛行機のポーズ」



山下倫子(みちこ)さんと諒(まこと)くん親子



出産後の体調を整え、シェイプアップにも効果のある産後ヨガは母親が赤ちゃん連れでヨガを行う。

「首が座っていない赤ちゃんでも大丈夫です」と笠原さんは話す。

赤ちゃんと楽しくふれあうことで、

コミュニケーションを深めること

にも結びつく。

座りながら体を動かす「骨盤歩き」は、骨盤周囲の筋肉を使うの

で骨盤矯正にも効果的と教えてく

れる。「骨盤底筋群を意識して使

うことでの産後の体を回復させ

ることができます」。

座りながら体を動かす「骨盤歩

き・サラ」と呼ばれる独特の呼吸

法だ。「息を深く吐きながら、一

呼吸で肛門や脛からどんどん引き

締めていきます。さらに下腹部か

らみぞおちまで順番に引き締めて、

吐ききつたら息を吸つてお腹を膨

らませます。これを繰り返すこと

が、骨盤底筋群の引き締めにはと

ても効果的です」。

山下倫子さんと諒くん(10カ月)

親子はリラックスマタニティヨガ

教室のときから通っている。「講

師の笠原さんの教え方はすごく上

手ですし、育児に関して何でも相

談できることも力強い味方です

(山下さん)。教室が行われる日は

お母さんも赤ちゃんもぐっすり眠

ることができるそうだ。

笠原さんは産後の回復していな

い体に負担をかけない抱っこの仕

方や立ち方など、体の使い方も意

識して説明している。「赤ちゃん

やんも快適に過ごせるように心が

けています。お母さんが楽しかつ

たという気分転換ができる、また

頑張ろうという気持ちになつても

らえれば嬉しいですね」。