

ご妊娠おめでとうございます。

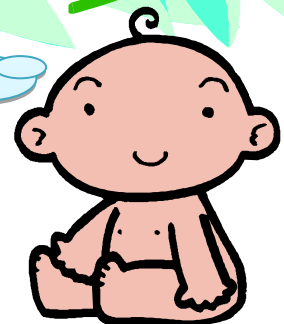
妊娠・出産はひとつのはじまりですから、妊娠時にどうすごすかということは妊娠中だけでなく、出産後の生活にも大きく関わってきます。その為にまず「快適な生活と自然で楽な分娩」を望まれることでしょう。

しかし、妊娠中はホルモンの影響によるさまざまな生理的变化から、筋肉や内臓の機能低下を招いたり、運動不足に陥ったり、少し不安になる等妊娠中には喜びの反面、不安なことも多々あるものです。

日産ウォーターパークの「マタニティ水泳スクール」では、妊婦さんのこのような悩みを解消し、また分娩を少しでも楽に体験できるよう、経験豊富な**指導者・助産師**のもとにスクールを運営しております。快適なマタニティライフのために、そして生まれてくる赤ちゃんのために始めてみませんか？

日産ウォーターパーク

TEL045-477-5040



## マタニティ水泳とは



### マタニティ水泳の最大のメリット

#### ～リラックス法と呼吸法を身につける～

マタニティ水泳では、リラックス法（全身の筋肉の力を抜くコツ）や呼吸調整法等を指導します。そして出産時のいきみと股関節の開排練習のために、水中座禅等のカリキュラムも取り入れています。このリラックス法と呼吸法をマスターすると、分娩経過中に①無駄な筋肉の緊張を取り除き、疲労を軽減②子宮口が開きやすい③いきむ時の力の入れ方のコントロールができる等に有効です。

また、スクールは、個々の泳力に合わせて指導いたしますので、泳げない方にも安心してご参加いただけます。スクール前後には体調チェックを実施していますので、自分のコンディションの把握にも役立ちます。（助産師が常駐しております。）



### マタニティ水泳その他のメリット

肥大した子宮による血管の圧迫のために起こる下半身のうっ血、姿勢の変化からくる腰痛・背痛・運動不足による必要以上の体重増加等にも効果的です。

また、妊娠中の精神状態は不安定になりがちです。体を動かすことで憂鬱な気分を振り払うことができ、スクールの友達同士でお話ができることも不安の解消に役立ちます。

## ご入会の手続き

### 【ご入会対象】

- ・妊娠12週以上を経過していること
  - ・現在診察を受けている産科医の承諾を得ていること
- ※下記のような場合は十分に産科医にご相談ください。
- ・以前流産・早産・その他妊娠や分娩に異常があった
  - ・内科的な合併症がある
  - ・今回の妊娠に異常が指摘されている。

### 【お申込み方法】

① 初回の会費②印鑑③写真1枚（3×4cm）④妊娠経過証明書※⑤同意書を持参の上3F受付でお申し込みください。

※通院中の産婦人科にて、添付の妊娠経過証明書を必ず書いてもらってください。

## スクール参加時に必要な持ち物

- (1) 水着  
通常より少し大きめのサイズのものかマタニティ専用の水着
- (2) スイミングキャップ
- (3) ゴーグル  
目の保護と安全上ご用意された方がよろしいでしょう。コンタクトレンズ及び眼鏡は必ずはずしていただきます。
- (4) 母子手帳  
毎回必ずお持ちください。  
※水着・スイミングキャップ・ゴーグル等、特に指定のものはありません。  
3F受付でも各種取り揃えておりますのでどうぞご利用ください。


## スクールに出かける前に

- (1) 朝起きた時、体温を必ず測ってください。
- (2) 時間に余裕をもってお出かけください。(開始20分前にご到着ください)
- (3) オートバイ・自転車に乗ってこないようにしてください。



## 次のような場合スクール受講はできません

- (1) 長時間胎動を感じない時、いつもより胎動が少ないと感じる時、破水感があった時 [水っぽい帯下(おりもの)があった場合も含む]、出血感があった時 [茶褐色の帯下(おりもの)があった場合も含む]はすぐに病院に相談してください。
- (2) おなかの張り(子宮収縮)が普段に比べ頻繁だったり強かったりする時 [安静にしてもおさまらなければ病院に相談しましょう。]
- (3) 帯下(おりもの)の多い状態が続いている場合が膣炎の可能性があるので、かかりつけの病院で診察を受けてください。
- (4) 定期健診で異常があり、安静を指示されている時
- (5) その他一般的にも水泳を控えた方がよい時(発熱・腹痛等)  
※ 自分で判断が難しい時は、主治医に相談しましょう。

(1) スクール料金

 <b>4回券</b>	<b>8回券</b>	<b>体験利用 (1回)</b>
<b>6,000円</b>	<b>11,000円</b>	<b>2,000円</b> 

施設入場料

 <b>利用時間</b>	<b>1時間</b>	<b>延長30分まで毎</b>
<b>13歳以上</b>	<b>500円</b>	<b>200円</b> 

- ☆回数券の購入は入会時に、ご購入ください。施設入場は参加される日ごとにお支払いいただきます。例えば回数券(6,000円)でスクールに参加する場合、各回の在籍時間を120分とすると入場料(900円)+スクール参加料金の合計は1ヵ月(4回)あたり9,600円になります。
- ☆お支払いいただいたスクール料金については理由の如何を問わず、払い戻しは致しません。

タイムテーブル



<b>曜日</b>	<b>木曜日</b>
<b>時間</b>	<b>12:30~13:30</b>

- ・祝祭日にスクール参加日が当たった場合スクールは行いません。

# 運動と妊娠について

かつて運動は、妊娠子宮を刺激して子宮をはりやすくすると考えられ、妊婦さんは運動を控えて静かな日常生活を送るよう指導されてきました。しかし最近では流・早産の病態が解明され、運動はそれらの直接原因にならないと言われています。もちろん運動量にもよります。

日本にマタニティ水泳を導入した故・室岡先生は、その著書の中で「水泳は水による浮力で重い妊娠子宮からの負担がとれ、これを支えていた腹筋、背筋が休み、水中では、あたかも非妊娠時のような軽快さを感じるために、水温、実施内容、実施時間等の条件を守れば理想的なスポーツとなる」と述べておられます。当施設では、この室岡先生の考えを水泳の理論と結びつけ、体系化した木本先生から直接指導を受けたインストラクターにより、理想的な条件のスクールが行えるよう様々な条件を整備しております。

ところで、普通の日常生活をしているだけでも流・早産になってしまうことがあり得ることをご存知でしょうか？自然流産は全妊娠の約10～20%、早産は約5%に見られると言われています。原因の多くは今のところ、私たち人間の力ではどうすることもできない領域のようです。

ですが、日常生活上の注意で防げるものもあります。

主治医の指示に従うことが一番と考えられます。スクール入会にはもちろん医師に相談されることと思いますが、その後の体調管理についても十分医療スタッフとコミュニケーションをお取りください。