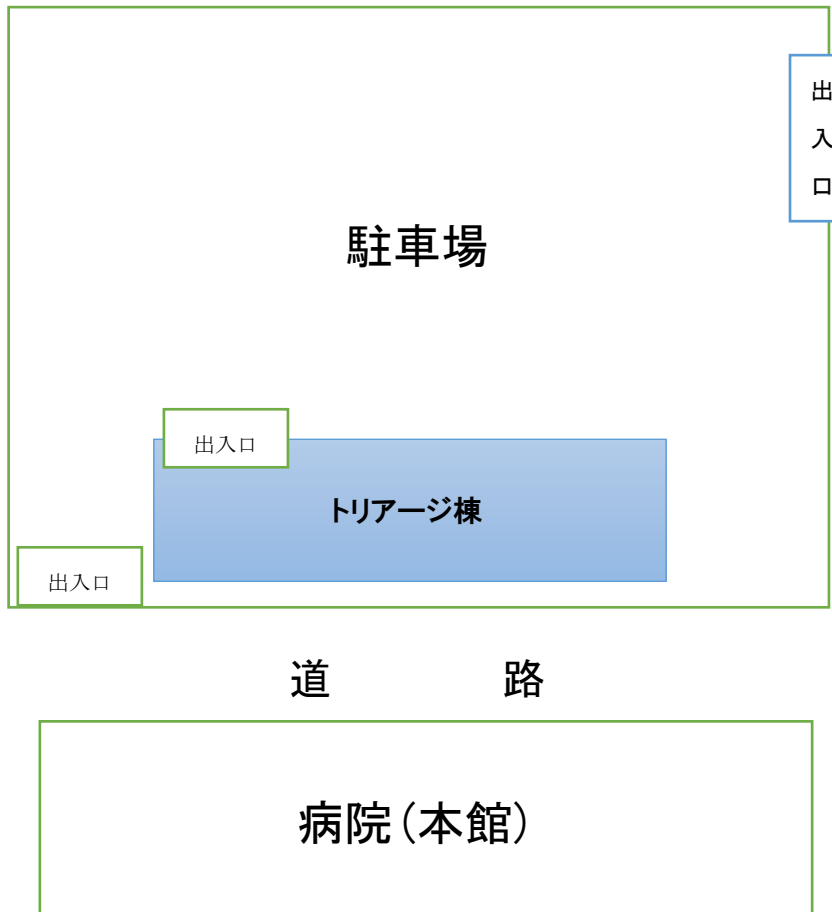


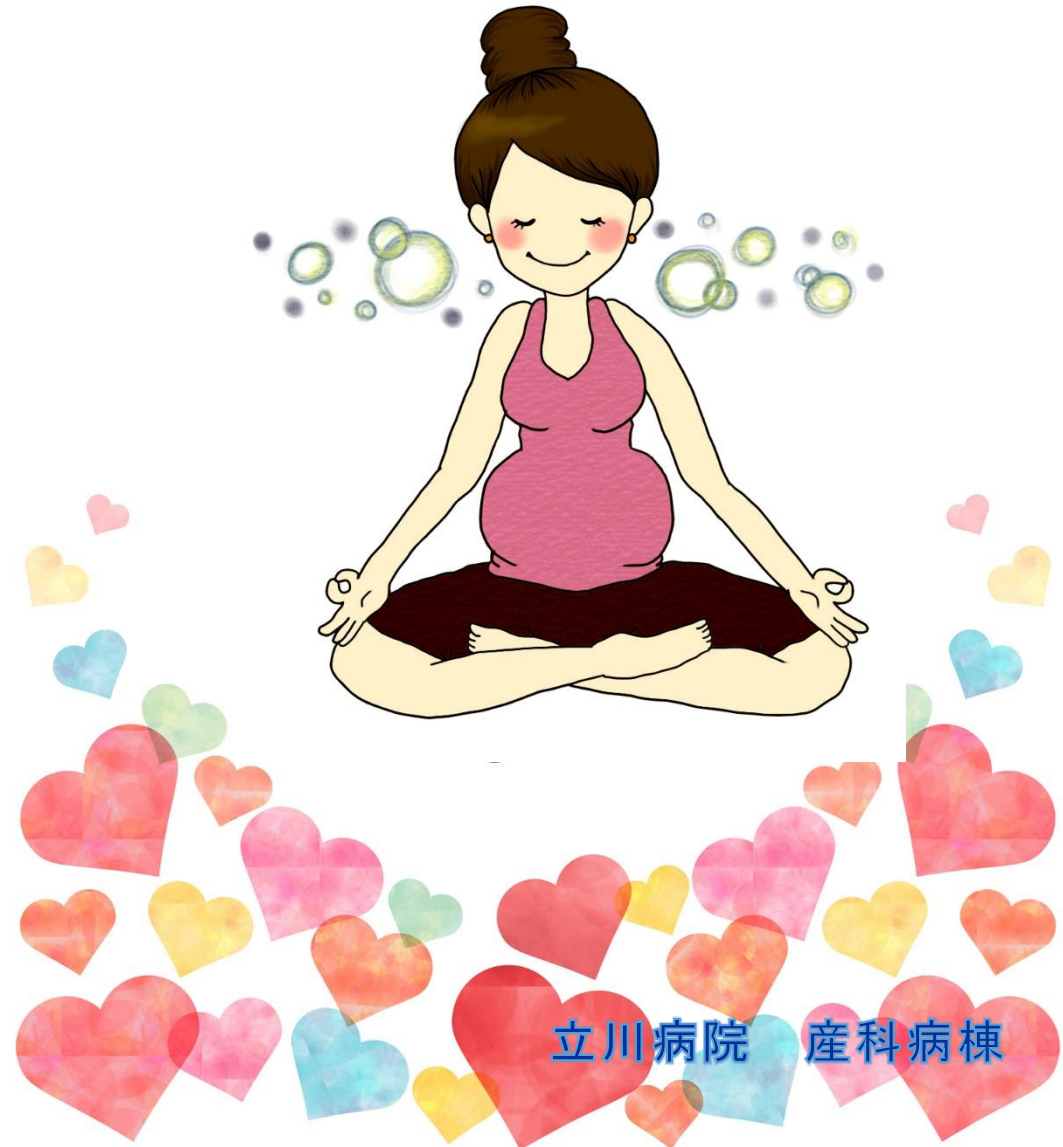
トリアージ棟案内図



病院来客者駐車場内の建物(トリアージ棟)になります。
受講当日は15分前に1、診療受付窓口へお越しください。
お会計後、トリアージ棟へご案内させていただきます。

託児施設はございませんのでお子さま連れの
参加はご遠慮ください。

マタニティー ヨーガ





マタニティ・ヨーガとは

女性に備わっている生む力を最大限に引き出し、マイナートラブルの緩和や出産時に呼吸やリラックスを促し進行をスムーズにする効果があるとされています。

マタニティ・ヨーガを行うと

- ・リラックスが身につく
- ・身体を自由に動かすことができる
- ・筋肉をほぐすことで腰の痛み・肩の凝り・お通じ・足のつりを緩和する
- ・子宮の収縮の強さや間隔に合わせたリズムで呼吸が自由にできる
- ・精神の集中をはかり女性に備わっている生む能力を引き出せる
- ・お腹の赤ちゃんをイメージしながらコミュニケーションが取れる

対象

以下の内容に該当する妊婦さんは参加することができます

- ・妊娠 20 週以降
- ・高血圧、妊娠高血圧症候群と診断されていない
- ・張り止めを内服していない
- ・医師から「胎盤が低い」「前置胎盤」と言われていない
- ・早産の経験がない
- ・糖尿病、心臓病、腎臓病などの既往がない
- ・かかりつけ医師からマタニティ・ヨーガに参加の許可を得ている

実施スタッフ

日本マタニティ・ヨーガ協会指導者養成
ベーシックコース修了者(立川病院 助産師)

お申込み方法

ご希望の方は産科外来で申込用紙を記入し外来スタッフへ提出。
または、平日 13~16 時に病院(042-523-3131)代表に電話で申込みをして下さい。

参加費用

1 人 1 0 0 0 円+税

開催日時・スケジュール

奇数月・第3水曜日
14:30 から 2 時間程度

場所

トリアージ・研修棟
(詳細は裏面を参照してください)

持ち物

母子手帳・フェスタオル・バスタオル
動きやすい服装でお越しください(スカート不可)

注意事項

同意書を持参しなければ参加をすることはできません。

受講希望の方は事前に申し込み用紙を提出してください。

当日の事前計測の結果やヨーガ対象外の方は参加できない場合もあります。

