

妊産婦の身体づくり

人間にとって運動は不可欠なものです。運動不足は身体ばかりではなく、心の柔軟性をも阻害します。社会環境の変化により身体能力が低下している現代人にとって、運動と身体づくりへの配慮は欠かせません。特に、妊娠中から産後にかけての女性の身体は著しく変化する時期なので、妊産婦が知っておいて欲しい身体づくりについて、さまざまな方法を紹介します。