

産科で働く看護師・助産師がおこなう

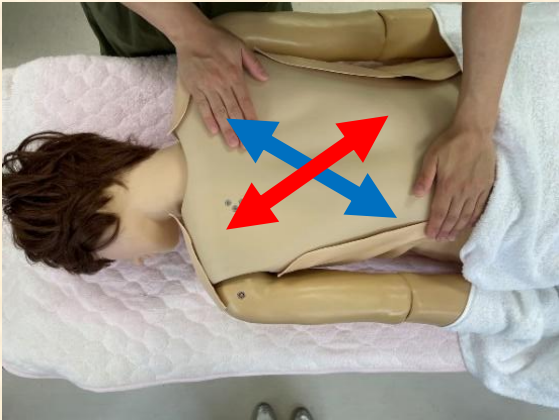
産後のマッサージ



1. ファーストタッチ，背部のオイリング



①褥婦にこれからマッサージを行うことを伝え、バスタオルの上からファーストタッチを行う。

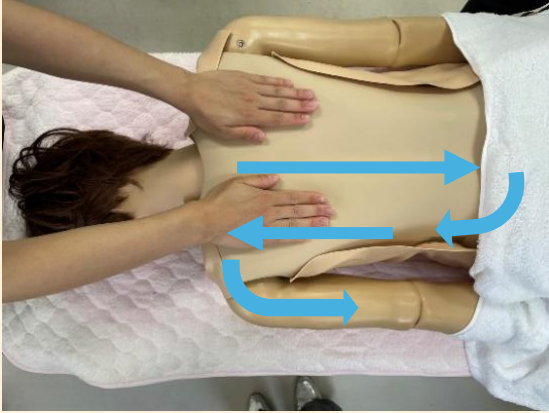


②背中を中心から放射線状にオイリングをする。
自分の手のひらでオイルを温めてから、褥婦の体に塗る。
両手を背中を中心に置き、放射線状に手を滑らせる。

③最後に肩から腕に抜けるように、手を滑らせる。

2. 背部のマッサージ

以下の①～②の手順を、手掌全体を使って、左右同時に行う。



①首の付け根、腰、殿部、肩、腕に抜ける軽擦法を15秒かけて3回行う。 軽擦法 15秒×3回



②①のマッサージを3回した後、肩・頸部・頭部周囲のマッサージを15秒かけて左右で各1回行う。
軽擦法 15秒×1回

3. 肩と肩甲のマッサージ

以下の①～③までの手順を、拇指（および拇指球）を使って、左右片方ずつ行う。



①首→肩→首へ、拇指球を使って少し強めの軽擦法を、5秒かけて5回行う。 軽擦法（少し強め） 5秒×5回



②①のマッサージを5回した後に、肩から頸部を経て頭部にかけてのマッサージを10秒かけて行う。
これらの①～②のマッサージを2セット行う。
軽擦法 10秒×1回



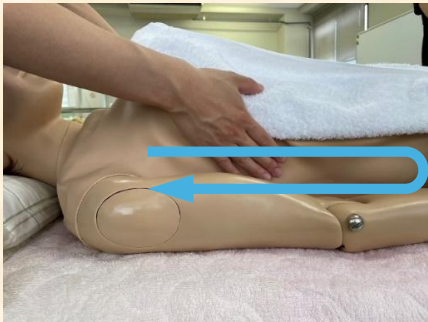
③①～②のマッサージを2セット終えた後、肩から肩甲骨に沿って下方に向けて、両手の拇指で進む強擦法を4秒かけて6回行う。このマッサージは、左右各2セット行う。
強擦法 4秒×6回

4. 胸部のマッサージ

以下の①～④までの手順を、手のひら全体を使って、15秒かけて3回、左右同時に素早く行う。



①胸部のオイリングをする。手を鎖骨から外側にスライドさせる。



②タオルの下で左右の乳房外側を通して肋骨側面へと手を当て、肋骨背面・乳房側面まで戻す。



③拇指を広げ、肩の付け根を包み込むように支持して、中心（胸骨）から外側（肩方向）へ、鎖骨下に沿って拇指をスライドさせる。

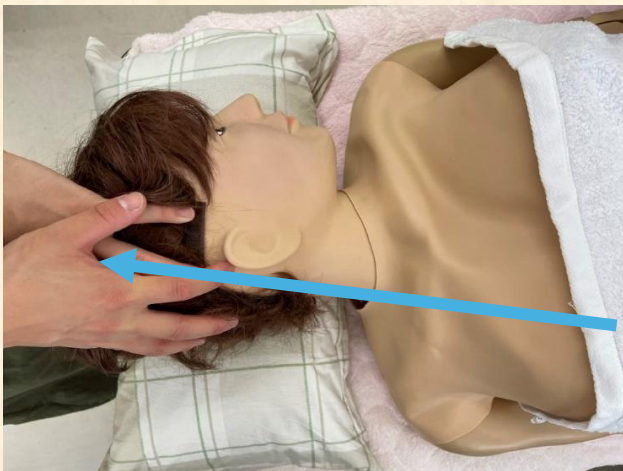
④肩から両手で包み込み、やや足側に向かってゆっくりと押す。

5. 肩から頸部・頭部のマッサージ

褥婦の首をマッサージする側と反対側に向ける。手のひら全体を使って、肩から頸部・頭部のマッサージを、左右片方ずつ、10秒かけて5回行う。



①肩を包むようにして褥婦の背中に手を回し入れる。



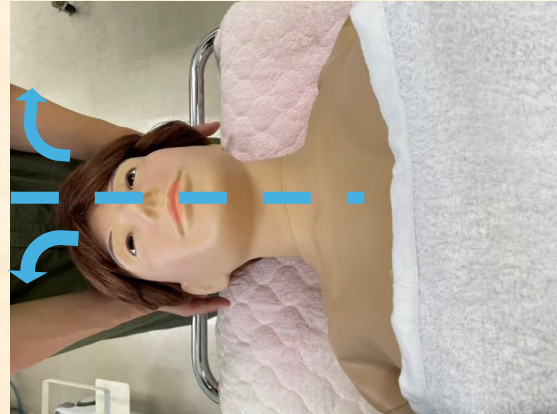
②肩甲骨から首、耳の後ろを通して頭頂部に抜けるようにマッサージする。

軽擦法 10秒×5回

6. 頸部のストレッチ



①頸部のストレッチを行う。身体を中心線上に頸部を置き、左右交互に10秒かけて引く（7～8秒引き、数秒脱力）。これを2セット行う。

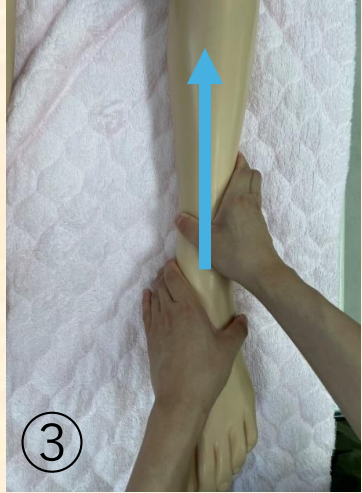


②最後に頸部を頭頂方向に引く。側頭部に当てた手をゆっくり左右にスライドさせて、頭頂に抜けるように動かす。

7. クロー징ングタッチ

最後にバスタオルの上から鎖骨下に手を置き、背部のマッサージを終了する。

下肢のマッサージ



①温タオルで両足を足首から下全体を包み温める（7分）

②マッサージジェルを両足に塗り、
膝下全体をバスタオルで覆う（30秒）

③手のひら全体を使って、
足の甲から膝下までこすり上げる ×3回（30秒）

④足首を時計回りに3回、
反時計回りに3回まわす（30秒）

⑤1.足の指を一本ずつ、付け根から引っ張りながら、
時計回りに3回、反時計周りに3回まわす（図⑤1）

2.足背の骨の間を足の指の付け根から
足首に向かってこする ×3回

3.指の間をつまむ（図⑤3）





⑤4.隣同士の指をつまみ、指を前後に動かす
(図⑤4,5) (各指の間×3回)

5.親指と小指をつまみ、扇のように広げる
(図⑤4,5) ×3回

6.施術者の手の指1本1本を足の指の間に入れ、
指を反らせて足底筋を伸ばす (図⑤6) ×3回



⑥土踏まずの後部から、指と指の間に向かって
圧をかけながらこする (図⑥) ×3回 (40秒)



(作成)

チーム はちみつ

岡山大学大学院保健学研究科「妊娠中からの母子保健」即戦力育成プログラム事務局

URL:<https://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/>

Phone & Fax : 086-235-6538

E-mail : josan@cc.okayama-u.ac.jp

産後のマッサージ

【目的】

1. 出産後で疲れている褥婦の心身のリラクセーションを促す。
2. マッサージにより筋肉のコリをほぐし、血液循環を促す。
3. 筋肉の疲労を軽減し、運動機能を回復させる。

【マッサージの注意点】

- ・褥婦の呼吸、体温、皮膚の状態、筋肉の硬さを感じ取る。
- ・はじめは「ソフト」に、途中は「しっかり」、最後は「ゆっくり」を心がける。
- ・褥婦の呼吸よりゆったりした速度で行い、深くゆっくりした呼吸に導く。
- ・次に何をするか、適宜、声をかける。
- ・首の位置を変えるときは手を添える。
- ・末梢から中枢に向けて行う。
- ・痛みを我慢しないように説明する。

【準備】

＜必要物品の準備＞

- ・バスタオル
- ・枕、または胸当てクッション
- ・綿毛布、または敷きバスタオル
- ・マッサージオイル

ポイント

- ・マッサージオイルは、褥婦の皮膚との摩擦を小さくし、手を滑らかに動かせるように使用する。
- ・皮膚の弱い方は場合は、使用前にパッチテストを行ってから使用する。

【褥婦の準備】

- ・褥婦にはトイレをすませてもらい、上着のみを脱衣し、髪やピンやゴム、ピアスなどをはずしてもらう。うつぶせになり、乳房、腰、肩が痛い場合はタオルやクッションで体勢を整える。

【マッサージオイル】

- ・オレンジ、ラベンダー、ゼラニウムなどの精油から、好みの香りを選んでいただく。
- ・キャリアオイル(植物油)に、選んでいただいた精油を垂らす。
※濃度が1%以下になるようにする。キャリアオイル25mlに精油5滴程度。

背部のマッサージ

【手順】

1. ファーストタッチ、背部のオイリング

- ①褥婦にこれからマッサージを行うことを伝え、バスタオルの上からファーストタッチを行う。
- ②背中を中心から放射線状にオイリングをする。自分の手のひらでオイルを温めてから、褥婦の体に塗る。両手を背中を中心置き、放射線状に手を滑らせる。
- ③最後に肩から腕に抜けるように、手を滑らせる。

2. 背部のマッサージ

以下の①～②の手順を、手掌全体を使って、左右同時に行う。

- ①首の付け根、腰、殿部、肩、腕に抜ける軽擦法を、15 秒かけて 3 回行う。

軽擦法 15 秒×3 回

- ②①のマッサージを 3 回した後に、肩・頸部・頭部周囲のマッサージを 15 秒かけて左右で各 1 回行う。

軽擦法 15 秒×1 回

3. 肩と肩甲のマッサージ

以下の①～③までの手順を、拇指(および拇指球)を使って、左右片方ずつ行う。

- ①首→肩→首へ、拇指球を使って少し強めの軽擦法を、5 秒かけて 5 回行う。

軽擦法(少し強め) 5 秒×5 回

- ②①のマッサージを 5 回した後に、肩から頸部を経て頭部にかけてのマッサージを 10 秒かけて行う。これらの①～②のマッサージを 2 セット行う。

軽擦法 10 秒×1 回

- ③①～②のマッサージを 2 セット終えた後、肩から肩甲骨に沿って下方に向けて、両手の拇指で進む強擦法を、4 秒かけて 6 回を行う。このマッサージは、左右各 2 セット行う。

強擦法 4 秒×6 回

※④時間がある場合は、この後もう一度「2. 背部のマッサージ」を行うとさらに効果的。

4. 胸部のマッサージ

以下の①～④までの手順を、手のひら全体を使って、15 秒かけて 3 回、左右同時に素早く行う。

軽擦法 15 秒×3 回

- ①胸部のオイリングをする。手を鎖骨から外側にスライドさせる。

- ②タオルの下で左右の乳房外側を通して肋骨側面へと手を当て、肋骨背面・乳房側面まで戻す。

- ③拇指を広げ、肩の付け根を包み込むように支持して、中心(胸骨)から外側(肩方向)へ、鎖骨下に沿って拇指をスライドさせる。

- ④肩から両手で包み込み、やや足側に向かってゆっくりと押す。

5. 肩から頸部・頭部のマッサージ

褥婦の首をマッサージする側と反対側に向ける。手のひら全体を使って、肩から頸部・頭部のマッサージを、左右片方ずつ、10 秒かけて 5 回行う。

- ①肩を包むようにして褥婦の背中に手を回し入れる。
- ②肩甲骨から首、耳の後ろを通して頭頂部に抜けるようにマッサージする。

軽擦法 10 秒×5 回

6. 頸部のストレッチ

- ①頸部のストレッチを行う。身体を中心線上に頸部を置き、左右交互に 10 秒かけて引く(7～8 秒引き、数秒脱力)。これを 2 セット行う。
- ②最後に頸部を頭頂方向に引く。側頭部に当てた手をゆっくりスライドさせて、頭頂に抜けるように動かす。

7. クロージングタッチ

最後にバスタオルの上から鎖骨下に手を置き、マッサージを終了する。

下肢のマッサージ

【手順】

①下肢の循環を良好にする。

(方法)

温タオルで両足を足首から下全体を包み温める

②足のマッサージ時に滑りを良好にする。保温とプライバシー配慮

(方法)

マッサージジェルを両足に塗り、膝下全体をバスタオルで覆う

③足全体の緊張をとる

(方法)

手のひら全体を使って、足の甲から膝下までこすり上げる

④足首のコリをほぐす

(方法)

足首を時計回りに 3 回、反時計回りに3回まわす。

⑤足指のコリをほぐす

(方法)

1.足の指を一本ずつ、付け根から引っ張りながら、時計回りに 3 回、反時計回りに 3 回まわす。

2.足背の骨の間を足の指の付け根から足首に向かってこする。(3 回行う)

3.指の間をつまむ。

4.隣同士の指をつまみ、指を前後に動かす。(各箇所 3 回行う)

5.親指と小指をつまみ、扇のように広げる。(3 回行う)

6.施術者の手の指 1 本 1 本を足の指の間に入れ、指を反らせて足底筋を伸ばす(3 回行う)。

⑥足底の皮膚機能を改善する(40 秒)

(方法)

土踏まずの後部から、足と指の間に向かって圧をかけながらこする。(3 回行う)

⑦つばを刺激し、冷えを軽減する(20 秒)

(方法)

足底の中央のくぼみ(湧泉)を 3 秒間押す。(3 回行う)

⑧足底の反射軀を刺激する(1分)※反射軀:全身の器官や臓器を反映する領域

(方法)

指の付け根から踝にかけて、足の裏をまんべんなくもむ。(1 回行う)

⑨下肢のむくみを軽減する(1分)

(方法)

1.踝を持ち上げて、手のひら全体でふくらはぎをこする。(3 回行う)

2.踝を持ち上げて、手のひら全体でふくらはぎをもむ。(3 回行う)

⑩足全体の緊張をとる(30 秒)

(方法)

手のひら全体を使って、足の甲から膝下までこすり上げる。(3 回行う)

【参考文献】

- 1) 中村 登志子:アロマセラピーによる褥婦の睡眠への検討-精油の主成分に着目して-,Journal of Japanese Society of Aromatherapy,6(1),pp.41-47,2007
- 2) 原田 修平:マッサージに血流の改善効果はあるのか,理学療法群馬,23,pp.1-4,2012
- 3) 中北 充子:正常な産褥早期の母親への背部マッサージによるリラクセーション効果-自律神経活動および主観的指標の観点から-,日本助産学会誌,23(2),pp.230-240,2009
- 4) 赤羽 洋子:妊婦を対象としたフットケアの検討と効果の検証,日本助産学会誌,23(2),pp.171-181,2009



パンフレットは、このように
ラミネート加工してリングで
まとめておくと使いやすいです！

(作成)
チーム はちみつ
岡山大学大学院保健学研究科
「妊娠中からの母子保健」即戦力育成プログラム事務局
URL:<https://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/>
Phone&Fax:086-235-6538
E-mail :josan@cc.okayama-u.ac.jp