産後の母子のための健康教育講座と研究概要（産後骨盤ケア＆乳幼児の母子相互作用UP講座）

北海道教育大学（岩見沢）ヘルスプロモーション研究室　寅嶋静香（市民活動団体ハハラボラトリー代表兼務）ほか

■健康講座実施の目的

1）産後のお母様と乳児の方々の孤立を防ぎ、母の健康回復・増進へと導くための講座です

・母子密着による虐待の予防・運動ケアによる産後特有の不調解消プログラムをお届けします.

・第二子/三子へ向けた出産意欲の後押しへと繋がる、産後身体ケア法を伝達します.

・仕事復帰のための体力回復を後押しする運動講座により、速やかな復帰を促します.

2）健康運動の継続化・母同士の横のつながり獲得

・同じ目的（不調解消等）をもった母同士の繋がりの中で、精神衛生の賦活化を促進します.

・身体ケア方法を継続して頂ける内容を伝達し、自宅での体力回復、健康増進を後押し致します.

・母同士でが講座で繋がることから次のネットワーク形成促進へつなげます.

3）赤ちゃんの運動・情緒発達に関する内容提供

・お母さま、乳児のみなさんの精神衛生の安定に繋がるプログラムを公開します.

・愛着障害、虐待防止のための的確な情報を公開することで、子育て支援に直結します.

■講座概要

「産後のお母様のための」健康（心身の）ケアを「運動と共に」学ぶ→介入の影響を調査

伝達内容

1　（赤ちゃんと一緒に）バランスボール運動実践で血行促進・体力回復へ！
2　肩こり・腰痛解消運動で不調を改善！
3　骨盤ケア「しながら」育児動作が可能に！;「ながら」運動へ！
4　疲労回復ストレッチングを取得し、自宅で継続法を御伝達.
5　健康運動の解説・母子相互作用の講義;親子の健康増進を学べます
6　グループワークから丁寧に講座実践内容を振り返り、自身の能力感の再認識へ…！
7　同じ目的をもって参加したお母様方と良好な関係性を保つことを後押しします





1　見守り託児で血行促進　　赤ちゃんと一緒に体力回復！　　赤ちゃんを囲んで血行促進

2　肩こり解消ストレッチング　　腰痛解消ストレッチング　　ボールで不調解消ストレッチ





③

おむつ動作で骨盤ケア実践　　抱っこで腰を痛めない伝達　　授乳で骨盤ケア実践



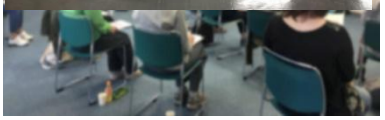







4　疲労解消（腰回り）ケア　　骨盤ケアの要！股関節ケア　　全身疲労解消ケア

5　母子相互作用講義　　動きながら運動の解説　　母子の健康増進講義

6　グループワークで能力感を実感　　講座の質問も交えながら…　　振り返りシートを使用しながら…

＊毎回簡易的な体力チェックテストを行いながら、講座の介入の影響も調査させてもらっています。
＊講座終了後にアンケートを実施させてもらい、講座の様々な印象をきかせていただきます

乳児を育てているという最初のハードルでもあり…とても重要な時期が「産後の一年未満内の母子関係である」と、乳幼児精神保健学の大家とよばれているロバートM.D.氏はの複数の書籍で伝えています。つまり、この子育ての『出だしの』時期に、母親の心身が不安定…児との関係が良好でない…などはその後の幼少期～思春期の子育てに大きなマイナス影響を及ぼすのだそうです。

よって、産後の母子のみなさんへ公的な場を用いた心身の健康増進を促す取り組みは，地域の未来を健康に導くことへ繋がると、わたしたちは考えています。

➡健康教育が地域に根ざした形で普及できる・虐待の予防・次回の妊孕性へと発展する可能性へ…
➡母子が元気になることは、未来に向けた地域活性化へと　繋がる可能性があるのでは？…
➡この時期の健康教育の提供は、健康問題の過渡期ともいわれる更年期・老年期までの健康教育の発展に繋がり、かつ医療費削減の一助となる可能性への期待にもつながるかもしれません…
➡将来的に4人に一人が高齢者になる現状を見据えての健康教育は、早い段階からの提示が必要との声
（ヘルスプロモーション提唱2015より）

■講座の枠組み（定員、形式等）；各地域のご要望や母親たちのニーズにもよります。

例）
＊産後1年未満の母子　健康講座の場合
・子育て支援センター；15～20組程度×90分程度　50～80㎡くらいの場・運動が行いやすい床やたたみ、床が固い場合はマットを引くなどの対応もあり
・保育園・幼稚園等；20組程度×90～120分程度　80㎡くらいの場・運動が行いやすい床など
＊運動場があればそちらを利用することもあり
・グループワークが行えるよう、一定の人数は必要
・サポート体制があればなお○；見守り保育などの方々（3、4名）・受付や後片付け等のスタッフ1，2名　計5，

6名程度（大学と連携の場合は学生を支援にまわすことも○）
・小さな会場の場合；5名程度　45分　入れ替え制

＊近年はオンライン開催も増えています。オンライン上であれば定員は（極論をいえば）要らない状況です。ただ、みなさんとのコミュニケーションを必ずくみこみますので、そのあたりを考慮すると、多くても**30**名程度まで、が（運動処方の指導という視点からも）安全かと考えます

参考文献
1．寅嶋静香，遠藤紀美恵，澤田優美．産後2～9か月にある女性の身体的健康問題に対する健康運動プログラム介入の影響（第2報）高齢出産群と他年齢出産群との比較から．母性衛生．59：449－459，2018.
2．寅嶋静香，秋山いずみ，森田憲輝．単回の健康講座が心身に及ぼす影響－子育て早期にある女性を対象とした実証的研究－．北海道体育学会．53：15－26，2018.
3．Torashima, S・Morita, T・Kobayashi, T: The effect of exercise program for postpartum woman. Physical Fitness and Sports Medicin. 5: 523, 2016.
4．岡田慎一郎著．カンタン古武術だっこで育児がグンとラクになる －ママが疲れない体の使いこなしワザ30－．河出書房新社．2013.
5．桜井（寅嶋）静香．ジムに通う前によむ本．講談社ブルーバックス．2010～2017.
6．小出清一．　スポーツ指導者のためのスポーツ医学　南江堂．2009.
7．桜井（寅嶋）静香．ストレッチング．西東社．2007.