

産後女性のための健康教室を展開し、 母親の心身の健康づくりを支援する



バランスボールエクササイズで産後女性をケア



健康運動指導士
竹内 恵津子氏

高齢出産の女性が増えている。東京都内を中心にフリーランスで活動する健康運動指導士・竹内恵津子氏は、自身の経験を踏まえて、産後女性の健康の回復・増進のための教室を開催。バランスボールでの有酸素性運動やピジョントーク、肩こり・腰痛などのセルフケア法を伝え、母親の心身の健康づくりを支援している。

スポーツクラブ勤務から産前・産後セルフケアトレーナーへ

健康運動指導士・竹内恵津子氏は、国分寺市や小金井市など東京の三多摩地区を中心に、地域で活動するフリーランスである。

竹内氏は、社会体育専門学校を卒業後、スポーツクラブの運営会社に入社。7年間勤務して寿退社し、平成9年にフリーになった。ヘルスケアトレーナーを修了し、企業、官公省庁、健保組合などで勤労者の健康づくりの企画や運動指導に携わる一方、地域のスポーツクラブや公共施設等でアクアビクスや体操などの指導も行ってきた。「健康づくりの運動指導は、さまざまな局面からのアプローチが重要と、常に学びながら活動してきた」と竹内氏は話す。

平成19年、竹内氏に転機が訪れた。不妊治療を経て、結婚10年目に待望の第一子を出産。35歳以上の初産(高齢出産)を経験し、妊娠・出産でダメージを受けた身体のリハビリと体力づくりの重要性を感じた。自身のリハビリを兼ねて、産後4か月から

近隣の体育館を借りて、「ママのための親子体操教室」を開き指導を始めた。そこには、心身の不調を訴える母親が多くいた。竹内氏自身を含めて、産後女性の大きな不安の一つに「自分の体はどうなるのだろうか?」ということがあった。

「産後女性のヘルスケアには身体を動かすだけでなく、もっと違ったアプローチが必要」と模索するなか、NPO法人マドレポニータが開発した産後プログラムを書籍で知る。バランスボールを用いた有酸素性運動、コミュニケーションワーク、セルフケアを柱に構成されたプログラムだ。竹内氏のモットーは、健康情報をうのみにせず、「指導者は、とことん自分で身につけて実践し、それから指導すること。プログラムをすばらしさを体感し、指導者養成コースで専門知識やプログラムを学んだ。その後、産前・産後セルフケアトレーナーとして独り立ちし、国分寺市内に心と身体のケアについて学びながらエクササイズする教室「産後のフィットネス&セルフケアクラス」を立ち上げた。

健康運動指導士の資格は、平成21

年に地域での運動指導には不可欠と取得した。近年は高齢者の運動指導も担うようになり、「高齢者とのかわりによって、指導の知識・技術の幅は確実に広がっている」と話す。

産前・産後の母親をターゲットにプログラムを展開

竹内氏は、現在、三多摩地区と港区で、産後女性の健康の回復と増進を目的に、バランスボールエクササイズを5クラス（講師依頼を含む）、コンディショニングヨガを1クラス展開している。会場は、地域の集会所やスポーツ施設など公共施設や産院などだ。

産後のバランスボールエクササイズクラスの参加対象は、産後2か月以上の女性（ハイハイまでの子どもは同伴可能、同室自己保育）と、12週以上の経過順調な妊娠中の女性である。参加料は、単発利用のできる回数券制（1・2・4回券）で、1回券は2000円。回数が増えると割引がある。原則予約制で、5〜10人の少人数で行う。

プログラムの柱は、バランスボールを用いた有酸素性運動と筋トレ、

セルフケアの方法、コミュニケーションワーク（後述）の3つ。所要時間は75〜90分間だ。

小金井・国分寺市内で開催している産後クラスの場合、①参加者どうしの自己紹介に始まり、②バランスボールエクササイズを約50分、③休憩をはさんで、④セルフケアの方法を約10分、最後に⑤コミュニケーションワークを20〜30分行うという流れである（表参照）。

セルフケアの方法では、正しい姿勢、赤ちゃんの抱き方、腰痛・肩こり、

腱鞘炎・尿もれなどのマイナートラブルの予防と改善法などを伝える。コンディショニングヨガ、自律神経

を整える呼吸法、自分で骨盤・骨格調整できる操体法などを取り入れている。たとえば、授乳は、骨盤を立てて背中をまっすぐにした姿勢で赤ちゃんを母乳に近づける（＝姿勢矯正）、赤ちゃんを抱くときは、しゃがんで抱いて立つ（＝脚力を鍛え、腰痛予防になる）、赤ちゃんの頭を手首だけでなくひじから抱いて支える（＝腱鞘炎の予防）などである。

表●産後のバランスボールエクササイズの流れ

流れ	主な内容	所要時間
① 参加者どうしの自己紹介	●参加者どうしで住所、氏名、子どもの名前など自己紹介する	5分
② バランスボールエクササイズ	●有酸素性運動 ●筋力トレーニング	50分
③ 休憩		5分
④ セルフケアの方法について	●姿勢の整え方 ●赤ちゃんの抱き方 ●腰痛、肩こり、尿もれ、膝痛、腱鞘炎、乳腺炎、その他産後のマイナートラブルの対処法など	10分
⑤ コミュニケーションワーク	●初心者が多い場合は「グッド&ニュー」：参加者が1日（24時間）の「よかったこと」や「新しい発見」を1分間で10個をめざして書き出して発表する ●「シェアリング」：参加者2人1組でテーマについて「話す（5分間）」「その話を要約する（1分間）」を交互に行う	20〜30分

バランスボールを用いた産後の有酸素性運動と筋トレ

竹内氏は、「産後の運動のねらいは、出産前の身体に戻すのではなく、出産でダメージを受けた身体をつくり直すこと」と話す。ポイントは、「ふだんの身体の使い方や姿勢が大切で、これを再教育する」と言う。

妊娠期から産褥期（出産後6〜8週間）は、運動を控えるので体力や筋力が落ちる。「産後の体力で最も大切なのは持久力。体幹を効果的に鍛えることができるバランスボールは、持久力や筋力をつけるリハビリに最適なツール」と考えている。産後の骨盤に配慮し、ひざや腰などの関節に負担をかけずに楽しく有酸素性運動ができ、自律神経の調整、ストレス解消にも効果的だ。

産後のバランスボールエクササイズは、サイズ55cmのボールに座って行う基本の上下運動と、内転筋を鍛え、骨盤底筋群を強化するステップタッチからなる。リズムにのって上下に弾みながら、腕を前に伸ばしたり斜め上に上げたり斜め後ろに引いたり、前屈・後屈、腰ひねりなど、

さまざまな動作を行う。肩回りの運動は血行をよくし、肩や首のこりの解消、乳腺炎予防にもつながる。15分ほど続けると、「参加者は顔が明るくなり、気分爽快になる」と話す。ボールを購入して自宅でも行う参加者が増えており、竹内氏は、「いす代わりにするなど、ボールを日常的に使ってほしい。腹筋や背筋をつければ腰痛予防になる」と勧めている。

「コミュニケーションワークで人と人をつなぐ」

コミュニケーションワークは、主に子どもの話で終始するママトークではなく、大人の会話ができ、前向きに取り組めるコミュニケーションスキルを磨くのがねらいで、友達づくりにもつなげる。主な内容は、初参加が多いときに、自己紹介代わり

に行く「グッド&ニュー」と、参加者それぞれが今まで身につけてきた知恵や心の「引き出し」を探って行うビジョントークで、想いをシェアし合う、「シェアリング」である。

「グッド&ニュー」は、参加者が24時間を振り返って、自分の身の回りで起こった「よかったこと」「新しい発



赤ちゃんと一緒に参加してさまざまなセルフケア法も学べる

見」を1分間で、10個をめざして書き出す。そして、その中から2つを選び、自己紹介をしてからそれらのエピソードを発表し合う。

個性が出るため、自分と合う友達づくりにも役立つ。「心に余裕をもち、アンテナを立てて、よいこと、小さな幸せをキャッチするようにする」と竹内氏。

「シェアリング」は、参加者がペアになって、「仕事」「人生」パートナーシップの3つのテーマから1つを選び、1人が5分間でそのテーマについて話し、もう1人がその話を1分間で要約するということを交互に行い、その感想をランダムに話し合

う。「話す」「聞く」「リアクション」を通じて、コミュニケーション力のアップを図る。出産は人生の節目。竹内氏は、「人生の棚おろしをし、リセットするためのきっかけづくりの場にもなる」と話す。

必要な「産後ケア」の普及とだれもが使えるシステムづくり

クラスの参加者は、年平均約80名の10年間で約800名を指導してきた。参加者の利用回数は、産休・育休期間によりさまざまで、「月1回の参加でも体の状態が変わり、意識も変化してくる」と言う。つかず離れず、月1〜2回参加してもらえればというスタンスだ。子育て導入期は、孤独感が隣り合わせにある。竹内氏は、このクラスを通じてネットワークが広がることも望んでいる。

クラスの開催のほか、パーソナルレッスン、2〜3名のグループレッスン、10〜15名のサークルレッスンなどの出張指導も行っている。

少子化が進んでおり、平成29年の出生数は約94・1万人、出生率（人口千対）は7・5だ（平成29年12月22日

現在）。竹内氏は、「産前・産後に特化したプログラムは、かなりニッチなマーケットかもしれないが、最も取り組んでいきたい健康づくりの活動」と話す。

「考える力は体力に比例しており、コミュニケーションにも体力は不可欠。女性が豊かな人生を送るためには、産後の体力づくりに取り組むことが必要」と考える竹内氏は、「すべての産後女性にこのプログラムを受講してもらいたい。そのためには産後ケアを公費で賄えるようなシステムができる」と話す。ペリネケア（骨盤底筋群のケア）の大切さが社会的に周知されているフランスでは、出産費用はもちろん、産後のリハビリも100%保険対応で無料である。日本では、産後ケアは自己責任で自費が現状。生涯に産む子ども的人数を示す合計特殊出生率は、フランスは2・01（2014年）、日本は1・46（2015年）と大きな差がある。

喫煙習慣ややせ願望のある不健康な若い女性は少なくない。竹内氏は、「今後、妊娠前の女性の健康づくりにも取り組んでいきたい」と話す。