

### ライフステージに応じた運動で 女性と家族・子どもの未来を幸せにする



▲女性の健康を支えるトレーナー養成の様子



小林氏▶

NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン  
理事長 健康運動指導士  
小林 香織氏

健康運動指導士・小林香織氏は、妊産婦の運動指導・運動プログラムの企画立案に長年携わってきた経験から、NPO法人を設立。女性のライフステージに応じた運動プログラムを開発した。女性(母)とその家族・子どもの未来を幸せにするという理念の下、産前・産後の健康づくりに取り組んでいる。

#### エアロビクスに夢中になって 会社員から運動指導者へ

学生時代は弁論部に所属し、「スポーツを本格的にやったことはなかった」と言う小林香織氏が運動指導者の道に進むきっかけは、エアロビクスだった。会社に勤めて数年後に入会したスポーツクラブで、エアロビクスに出会って、すぐにそのとりこになった。会社を退職してエアロビクスのインストラクターの道へと進む決心をする。

その後、念願のスポーツクラブのインストラクターとして充実した生活を続けるなか、気になったのは女性会員の多くが妊娠を理由にスポーツクラブをやめていくことだった。なぜ、妊娠したら運動をやめるのか、疑問に思った小林氏は周囲の先輩に聞いて回ったが、納得のいく答えは得られなかった。

#### 妊娠期の運動の重要性を知り マタニティビクスを学ぶ

妊娠と運動の関係について勉強したいと考えた小林氏は、日本マタニティビクス協会(現・日本マタニティフィットネス協会。以下、協会)を見つける。ここで、「運動や乗り物の振動が流産

や早産の原因と考えられて、妊婦に安静を徹底する指導が行われてきたが、何も異常のない妊婦は、妊娠中も楽しく活動的に生活するほうが本人にもおなかの赤ちゃんにもよい」という協会の考え方を知り、養成コースを受講して認定インストラクターとなる。

すぐに産婦人科病院でマタニティビクスの指導を始めた小林氏は、これまでの運動指導とは違う楽しさを味わった。スポーツクラブと異なり、「数か月後に出産」というゴールがあること、医師に勧められて運動しているため参加者のモチベーションが高いこと、「腰痛が減った」「友達ができた」「安産だった」など、参加者の声を身近に聞けることに喜びを感じた小林氏は、それまでの仕事をやめて協会に入職。二十数年間、マタニティビクスを中心としたプログラムの企画・監修を行い、実際の運動指導にも携わってきた。

#### 女性の一生の健康をつくる 仕事にやりがいを感じる

「協会に入って、女性の健康課題は本当に複雑だということ学んだ」と言う小林氏。女性には妊娠・出産のための卵巣と子宮があり、この部分の

病気は少なくない。「平均寿命が延びている分、月経の回数も増え、その分、月経に関するトラブルも多い」と話す。また、社会の変化や医療の進展によって、高齢での妊娠、出産は増加傾向にあるが流産や早産などの確率が高まるだけでなく、高血圧、糖尿病を合併するリスクも高くなる。

加えて妊娠・出産期の健康課題は、その後の生活でもリスクとして残る。そのため、産前・産後の運動に対する意識のもち方と運動習慣は、女性の一生の健康につながると認識を新たにされた。小林氏は「ライフステージに合わせた女性の健康づくりを自分の一生の仕事にすることに決めた」と言う。

### 健康運動指導士となって運動全体の知識を身につける

小林氏が健康運動指導士の資格を取ったのは、協会に入職した直後の平成2年だった。

協会では医療者と運動指導の専門家チームを組んで、運動プログラムを考案してきた。その際、国家資格を持つ医療者に対して、厚生労働省の後押しする資格を持ちたいと思ったこと、それまでエアロビクスだけを

教えてきたため、運動指導全体を勉強して、より深い知識を身につけたいと考えたことが、健康運動指導士の資格取得の動機だった。

スポーツクラブで、「運動は余暇を楽しむため」という若い人たちを対象に教えていた小林氏は、資格取得後に健康運動指導士の勉強会に参加するようになって、運動を健康という視点で考え直すようになった。「一生の健康をつくる、という長期的な視点で運動をとらえ直すべきだと気づいたのも勉強会のおかげ」と当時を振り返る。

### 対象者のヘルスリテラシーを高め健康を支援

長年、マタニティビクスの指導をしてきた小林氏は、平成29年に神奈川県大和市を拠点にしたNPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパンを設立した。その背景には、「妊産婦への直接の運動指導だけでなく、女性のライフステージに合わせた健康づくりを支援したい」という思いがあった。さらに、「若い母親のヘルスリテラシーを高め、健康のために運動を習慣化してもらえれば、その後の長い人生の健康、家族の健康、子どもの健康にもつ

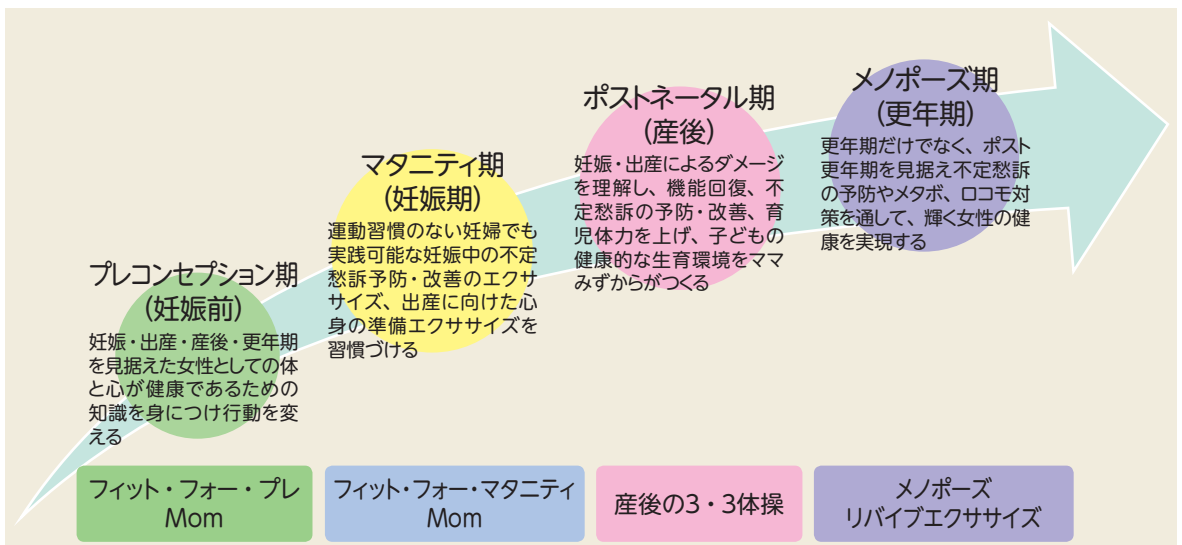
ながる」というビジョンもあり、新しい道を歩む決心をした。

フィット・フォー・マザー・ジャパンのメンバーには、産婦人科医師、助産師、理学療法士など、小林氏のかつての仕事仲間や考え方に賛同してくれる専門家が集まり、小林氏はメンバーの意見を参考にしながら、女性のライフステージに応じた運動プログラムを考案した(図1参照)。

一方で小林氏は、「健康をつくる基本は、食べる、寝る、動くことの質と量を高めることと、そのための手段として知識をもつことだ」と話し、運動は主役ではないと考えている。そのため、提案する運動プログラムも、最初の1歩をつくるために、短時間でできること、暮らしの中で継続できることの2つに重点を置いて考案されている。

たとえば、「フィット・フォー・マタニティMom」は、健康に対する意識が高まる妊娠中の10か月間、毎日10分、体

図1●ライフステージ別のフィット・フォー・マザー・ジャパンのプログラム



を動かす習慣をつくることを勧めるものだ。妊娠期の不定愁訴の予防・改善エクササイズ、出産に向けた機能改善

エクササイズなどが組み込まれている。「産後の3:3体操」は、忙しい育児の合間の3分間、体を動かすちょっとしたエクササイズとして考案した。3分間なら、保健センターでの読み聞かせ教室などの隙間時間でも活用してもらいうことが出来る。エクササイズを紹介する動画も併せて作成し、教室スタッフと参加者の会話の糸口として使ってもらえるような工夫もしている。

更年期の「メノポーズリバイブエクササイズ」は、更年期の女性が自分の体に向き合う5つのルールとして、①姿勢を見直す ②土台をつくる ③自分の体を自分で支える ④関節をさびさせない ⑤リラクセス法をもつことを提唱し、これらのルールを意識したエクササイズプログラムで構成されている。

### 助産師や保健師をトレーナーに育て妊産婦まで伝える

運動プログラムを考案した小林氏は、これらの運動を各ステージの女性たちに伝え、生活をアクティブにしてもらうためのしくみを検討した。自分が直接指導する方法だけではその範囲がおのずと限られている。そこで、助産師や保健師などの保健医療者を

トレーナーとして育てることに力を注ぐことにした。

対象となる妊婦が専門家の話を聞く機会は、基本的に妊婦健診か妊産婦を対象とした保健指導の時間である。そのときに助産師や保健師、看護師が妊婦に運動指導をすることができれば、運動の必要性とすぐに行ける方法が妊婦に同時に伝わり、その後のセルフケアにつながると考えた。

助産師などの保健医療従事者側も、運動の重要性は理解しているが、具体的な指導方法は学んでいないため、フィット・フォー・マザー・ジャパンの講習会の受講者には、「運動を勧めやすい」「自信をもって指導できる」と好評だ。

トレーナー育成講座は、妊娠期、産後期、更年期の3種が、対面とオンラインで開催されている。図2は、妊娠期と更年期の講座参加者の資格の内訳だ。妊娠期では看護師と助産師が7割超を占めている。更年期についても看護師と助産師が最多だが、健康運動指導士も約1割を占めている。

### 指導で心がけていることは、ハードルを上げないこと

小林氏が指導で心がけていることは、

「ハードルを上げないこと」だ。助産師の中には運動指導の経験のある者は少なく、運動を苦手と感じている者もいる。「体を伸ばす」「深呼吸する」など、誰もがができる内容から始めて、教える側には「こんな伝え方でいいんだ」と自信をもってもらうことからスタートする。

ターゲットである妊産婦についても、

運動習慣のない若い女性が増えていることから、まずは体を動かす心地よさを感じてもらえればよいと小林氏は考えている。

### 助産師の声がけで運動習慣を普及させたい

これまで2000名を超える保健医療従事者に、妊産婦に運動を指導するためのノウハウを伝えてきた

小林氏は、究極の目標として、「妊産婦とタッチポイントをもつ日本の助産師すべてが妊産婦に運動指導できるようにしたい」と語る。

現在、青森中央学院大学別科助産専攻課程で、フィット・フォー・マザー・ジャパンが考案した妊娠期・産褥期さんじょくの3つのプログラムを修了するカリキュラムが予定されている。小林氏は、「助産師教育の中に、運動を組み入れることを推進したい」と話す。プレコンセプションプレコンセプション(妊娠前)期の女性のヘルスリテラシー向上にも力を入れていきたいと考えており、その準備を進めている。

図2●育成コース別の受講者の所有資格

