



第56回 日本母性衛生学会総会・学術集会
つないでいこう未来への母性医療
～イーハートブからのメッセージ～

会長：福島 明宗（岩手医科大学医学部臨床遺伝学科 教授）

日 時：2015年10月16日(金)～17日(土)

場 所：いわて県民情報交流センター（アイーナ）

ランチオンセミナー
講演要旨集

2015年10月16日(金) 12:00～13:00
第4会場（アイーナ会議室803）

骨盤ケアで改善！ PART15
妊娠・分娩・産褥・新生児期のトラブル
— 骨盤ケアで胎勢も、
新生児の姿勢・睡眠も変わる —

コーディネーター・座長

トコ助産院 院長：渡部 信子

— 目 次 —

骨盤ケアで改善！ PART15

妊娠・分娩・産褥・新生児期のトラブル

— 骨盤ケアで胎勢も、新生児の姿勢・睡眠も変わる —

ごあいさつ ----- 2

コーディネーター・座長経歴 ----- 4

演者経歴 ----- 4

演題 寝ない子を抱いたままの育児体験と、
感覚統合運動から知った胎内環境・育児環境の重要性
助産師・子ども身体運動発達指導士 新沼 映子 ----- 5

●発行所 有限会社 青葉

〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1

<http://toco-chan.jp/>



安眠できるための体を育てるケア法

トコ・カイロプラクティック学院 学院長
トコ助産院 院長 助産師 渡部 信子

先日、かかりつけの歯医者さんに「渡部さんは事業拡張中ですか、縮小中ですか？」と尋ねられ、迷うことなく「拡張中です」と答えた。彼は私よりも数歳年上、お互いに「若者よりしっかり働ける高齢者」と自負している。そんな私だが、「幸せ～」と心底思うのは、気持ちのいい寝床の中で眠りに落ちて行く時である。仕事が上手くいった時も、美味しい食べ物をいただく時も、家族と楽しい時間を過ごす時も、もちろん幸せだが、それらとはレベルが違う気がする。1日の仕事を終え、お腹も満たされて体が休まっていける時の幸福感は、何物にも代えがたい。

不眠症という病名もあるくらい、世の中には眠れなくて悩んでいる人が多いようだが、こんな思いで入眠できる私は、何という幸せ者であろう。私のクライアントにも、眠れず苦労している人は多い。もっともかわいそうなのは眠れない乳児である。顔色は悪く苦悶様表情を浮かべ、体を捻じって反らせ、硬直している子を見ると、私まで辛くなる。

こんな乳児の胎児エコー写真を見ると、正常とされる胎勢(胎児の姿勢)とは、およそかけ離れていることがあり、時には苦悶様表情が写し出されていることもある。「この子は胎内でも安眠できていなかったのでは？」と思うことが、年々増えて来ていると感じる。それだけ、良い胎勢で胎児を育てる子宮を持つ妊婦に出会うことが減った。

薄い胸郭で狭い肋骨弓、子宮が育つスペースが狭い妊婦が多く、加えて、脊柱側彎、大きく離開した腹直筋(図1) …、「この母体の子宮の中では、胎児はリラックスして眠ることも、活発に運動することも難しそう」と、暗澹たる気分になることもしばしばである。

ところが最近、このような母体の画期的改善法に気付いた。それは、良好な胎児姿勢にリセットする、大人の“おひなまき”、名付けて“おとなまき”※である。子宮の中に戻った気分になり、心身の緊張が解け、急に眠くなってそのまま40分ほど眠ってしまう人もいたり、反対にモゾモゾと動きだす人もいる。“おとなまき”から出ると心身共に軽くなり、体の痛みが軽減し、柔軟になる。寝つきが悪く便秘がちな乳児

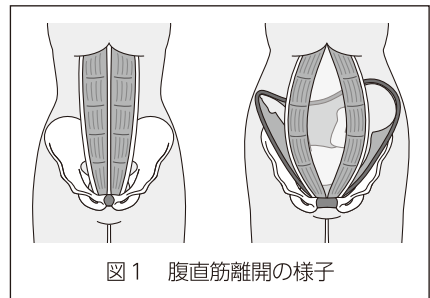


図1 腹直筋離開の様子



図2 “おひなまき”で
幼児もニッコリ



図3 “おとなまき”を体験後、胡坐を組めた
(左より、前・1回目後・2回目後)

も、腹直筋が強く離開していることが多く、“おひなまき”（図2）でよく寝るようになり、便秘や腹直筋離開も次第に改善する。

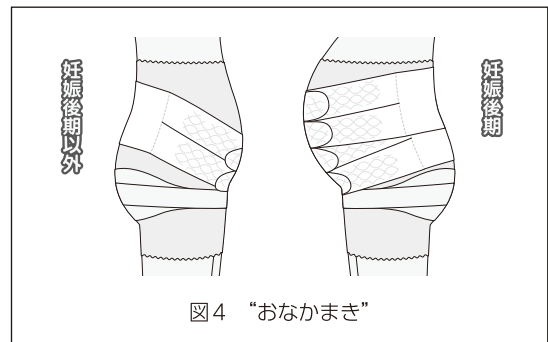
乳児の“おひなまき”を見て、「かわいそう」「動けないのでは？」「股関節脱臼になるのでは？」と心配する人に“おとなまき”を体験してもらおうと、それらの心配は真逆であったと納得してもらえる。幼少の頃から胡坐を組めなかった人が、私のクライアントだけでも1カ月で3人あったが、“おとなまき”にわずか5分間入っただけで、3人とも胡坐を組めるようになった（図3）。

胎勢を改善し、胎児が安眠も運動もできるようにするには、母体の腹直筋のケアも必須である。それ用のアイテム“おなかまき”（図4）は、9月下旬発売に漕ぎつけることができた。

安眠は人を幸せにする。それだけでなく、睡眠は脳を癒し、修復し、成長発達させる上で、重要であることは脳科学では常識とされている。今回は、寝られない子を育て、その子の発達に悩み、まるまる育児の大切さにたどり着いた新沼助産師から体験をお話しいただく。

医療において、睡眠は重要な要素である。このランチョンセミナーが皆さまのクライアントの安眠と健康増進に、役立つことを願ってご挨拶いたします。

※“おとなまき”は対面指導でのみ販売できる商品であり、指導販売できるケアギバーは、今年の7月以後順調に増えている。



コーディネーター・座長経歴

トコ・カイロプラクティック学院 学院長 トコ助産院 院長 助産師 **渡部 信子**

1971(昭和46)年 3月 京都大学医学部附属看護学校 卒業
1972(昭和47)年 3月 同 助産婦学校 卒業
1972(昭和47)年 4月 同 病院就職
1998(平成10)年 3月 産科分娩部・未熟児センター婦長を経て同病院 退職
1998(平成10)年 4月 京都にて「健美サロン渡部」開業
2001(平成13)年 12月 トコ・カイロプラクティック学院有限会社設立
2002(平成14)年 9月 母子整体研究会設立、代表をつとめる
2005(平成17)年 6月 母子整体研究会 NPO 認証 代表理事をつとめる
2011(平成23)年 1月 上記退任
2014(平成26)年 7月 京都トコ会館オープン、トコ助産院開院
各種セミナーや商品開発、執筆に力を注ぐ日々

主な著書

『骨盤メンテ』シリーズ 日経BP社 2007年～2012年
『トコちゃん先生の骨盤妊活ブック』筑摩書房 2012年7月
『赤ちゃんがすぐに泣きやみグッスリ寝てくれる本』すばる舎 2013年12月
『骨盤メンテバイブル』トコ企画 2015年2月 など

演者経歴

助産師・子ども身体運動発達指導士 **新沼 映子**

2002(平成14)年 東北大学医療技術短期大学部 専攻科助産学特別専攻 卒業
2002(平成14)年 東北大学病院 入職
2012(平成24)年 東北大学病院 退職
2012(平成24)年 多賀城市役所非常勤職員
2013(平成25)年 塩釜市妊産婦新生児家庭訪問員・塩釜市非常勤職員・
しまクリニック産科婦人科パート職員
2014(平成26)年 5月 一般社団法人 ここ・からだ認定 初級発達支援コーチ
2015(平成27)年 3月 トコ・カイロプラクティック学院 ケア師3級
(トコちゃんベルトアドバイザー)取得
2015(平成27)年 4月 トコ・カイロプラクティック学院 まるまる育児アドバイザー取得



演題

寝ない子を抱いたままの育児体験と、 感覚統合運動から知った 胎内環境・育児環境の重要性

トコちゃんベルトアドバイザー・まるまる育児アドバイザー
助産師・子ども身体運動発達指導士 新沼 映子

I. はじめに

私は助産師として大学病院で9年間の在職中、2人の出産子育てをし、東日本大震災後に退職した。育児と家事に1年間専念した後、3年前から市の乳幼児健診に、2年半前から新生児訪問にも従事し始め、2年前から、平日の午前中のみ週4～5日、入院取り扱いのないクリニックで勤務している。

その傍ら、2年前から発達の凹凸がある子どもたちへの「感覚統合エクササイズ」について学び、今は「子ども身体運動発達指導士」として、活動を行っている。私になぜ、この分野に関心を持ち、活動するようになったか、また、私が妊娠中や子育て期に知りたかったことや、妊娠・子育て真っ最中の人達に、ぜひ知っていただきたいと思うことについて述べる。

II. 私の妊娠・出産、抱いたままの子育て

第1子の妊娠は、初期より腰痛・頻尿・こむら返り・腹部緊満感などがあり、トコちゃんベルトⅡを使用して、何とか過ごしていた。妊娠40週で出産し、児の出生時体重は2792g。身長165cmある私の体格としては、小さい児であった。

出生直後からよく泣き、頻回授乳に励み、体重増加は曲線に沿ってまずまず良好だったにも関わらず、黄疸は強く、光線療法を受けるほどではなかったが、生後2か月まで「要観察」で、2週間おきに通院した。股関節の開排も固めで、2か月のときに整形外科受診を勧められて受診したが、「経過観察」とされ、3か月まで2度受診した。

音に敏感で眠りが浅く、ベッドに寝かせようとすると起きてしまうため、1日中ほとんど抱いたまま過ごしていた。「寝る子は育つ」の諺が頭の隅にずっとちらつき、「こんなに寝ない子は、果たして健康に育つのだろうか？」との不安を抱きながら、育児のスタートを切った。

5か月頃になると少し啼泣は治まったが、ベッドに寝かせると背面が硬いためか、仰向けのまま足の力だけで頭方向に移動し始めた。6か月頃に寝返りしたものの、滑らかさがなく、反り返った勢いでバタンと倒れるように寝返っていた。8か月で膝這い、9か月で自力座位ができるようになったが、「発達が少しゆっくりしているのでは？」と感じながら、疲れた体と心に鞭打って、育児に励んでいた。

第1子は抱っこ以外は泣き、車でも泣き続けるため、移動はほとんど徒歩か電車で、毎日1～2時間散歩をしていた。また、月経が近くなる度に腰痛があり、トコちゃんベルトⅠ・Ⅱを使い分けていた。

第2子は妊娠39週で出産し、児の出生時体重は2648g。第1子ほどは泣かなかつたが、「置いたら泣く」「泣かれるのが怖い」と思い、やはり抱いたままの育児だった。

Ⅲ.乳幼児健診・新生児訪問に従事し始めて感じたこと

3年前から市の乳幼児健診に従事し、2年半前から新生児訪問に従事するようになり、病院勤務時代には見えなかった多くのことが見えるようになった。

新生児訪問は1か月に4～9件訪問しており、生後30日～45日での訪問が多く、訪問時間は1～2時間。体重測定・健診案内・保健指導・悩み相談などを行っている。悩み相談では、「抱っこしているといいが、置くと泣くので休めない」「寝ていても“うなる”ので気になる」「便秘」「向き癖がある」「反り返り」などが多い。

児が激しく泣いているにも関わらず、「特に困っていることはありません」と返答し、「家事や上の子の相手をするときには、仕方ないので、赤ちゃんは泣かせたままにしています」などと、淡々と話す母もいる。また、向き癖や頭のゆがみがあっても、気づいていなかったり、新生児訪問時に「初めて我が子の頭の形を気にした」と話す母も多い。

エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）で9点以上の場合は、再度家庭訪問をすることになっていて、再訪問となるケースが月に1～3件ある。EPDSが高得点となるケースは、家族関係で悩んでいるケースもあるが、「赤ちゃんが寝てくれないため、自分の時間が取れない」「上の子の世話をする時間が取れない」との声が多い。

Ⅳ.産婦人科クリニックで妊婦健診を担当し始めて感じたこと

2年前から、週4～5日、平日の午前中に入院取り扱いのないクリニックで、妊娠初期～32週までの妊婦健診を担当している。当クリニックに通院している妊婦は仕事に就いているか、子育てのために自宅にいるかのどちらかで、初産婦で働いていない妊婦はほとんどいない。

私は、1日3～5人を担当しているが、胎嚢が丸くない人が殆どである。そのため、妊娠初期から不良姿勢で長時間スマートフォンを使用することや、ゴムで腹部を圧迫するような着衣を避けるように指導することが不可欠である。それでも、出血などの切迫早産兆候で自宅安静の指示が出る人が月に6～8人あり、月30人程度しか健診を行っていない中で、1/5～1/4ほどを占めている。

マイナートラブルと言われる訴えがあまりにも多く、妊娠初期から頻尿・便秘・鼠径部痛・腰痛（片側のみが多い）・頭痛の訴えが目立つ。これら以外に経産婦では、初期から尿漏れの相談もある。

妊娠15週以降の妊婦健診時は仰臥位で経腹超音波検査を行っているが、経産婦では妊娠10週台から、「腰上げが辛い」「腰が上がらない」「膝の曲げ伸ばしが辛い」などの訴えがある。初産婦でも妊娠28週頃から、仰臥位での腰上げができなくなる人が多い。

大学病院に勤務していた7～8年ほど前と比べて、尖腹や腹直筋離開の妊婦、それに伴う骨盤位や、胎勢不良が、明らかに多くなったと感じる。

V. トコ企画セミナーの受講動機と、受講して分かったこと

従来から行っていた保健指導では、腰痛などのマイナートラブルはあまり改善が見られず、「メンテ“力” upセミナーを受講すれば伝えられることが変わるのでは？」と考え、1年前に受講した。受講するまでは児が泣いていても、その理由が私には全くわからなかった。母の話を聞いて帰って来るだけの新生児訪問に、無力感を感じ、「このままではいけない」と思い、新生児ケアセミナーや赤ちゃん発達応援セミナーを受講した。

これらのセミナーを受講し、私の妊娠・出産・子育てを振り返ると、さまざまなことが思い当たるようになった。まずは、私の体。脊柱のS字状彎曲が弱くゆがみもあり、狭い胸郭と内臓下垂。妊娠すると、胎嚢は細なす型で、その後も胎児の周りの羊水量は少ない状態が続いていた。当時は胎嚢の超音波写真を見ても、その形状に視線を注ぐことすらしなかった。子育てでは、手を引いて歩かせる、平らな場所ばかり歩かせるなど、必要のない手出しをたくさんしていたと反省させられた。

VI. 我が子に見られる気になる症状が、感覚遊び・運動遊びで改善

1. 感覚遊び・運動遊びとの出会い

1年半前、新生児訪問や乳幼児健診従事者対象に行われる研修会で、「感覚統合を促すための遊びと運動」について学んだ（資料1）*1。このときに、「原始反射が消失すべき時期を越えて残っていると、自分の意思と関係なく、反射が起こってしまうため、その場の状況に不適切な行動になる」「遊ばせながら不要になった原始反射が現れなくなることを促す必要がある」と学んだ（図1）。*1

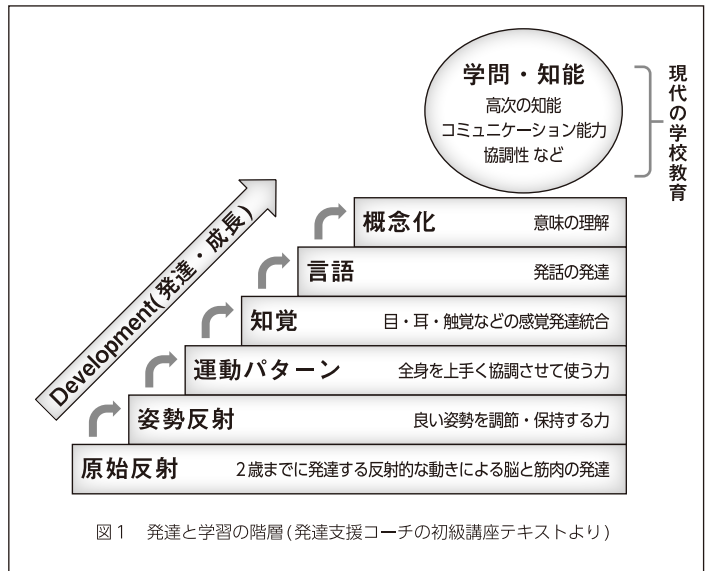


図1 発達と学習の階層（発達支援コーチの初級講座テキストより）

資料1 『発達障害の子の感覚遊び・運動遊び 感覚統合をいかに適応力を育てよう1』木村順より

- ・体外から入ってくる刺激はすべて感覚情報となり、脳に送られているのです。年齢や身体の状態にみあった感覚情報が送られると、脳は活発に動き、成長します。発達障害があり、感覚の動きにトラブルがある子も、年齢や身体の状態にみあった適切な感覚情報を処理する経験を積むと、感覚の乱れが調整されていきます。
- ・五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）の乱れは周囲に気づかれやすく、比較的容易に対応してもらえます。
- ・触覚は自覚しやすい五感だが、その一部は自覚しにくく、問題の背景となる。
- ・自覚しにくい、触覚・前庭覚・固有覚の3つの感覚は、ほとんど無意識に用いられます。
- ・感覚遊び・運動遊びをすると、感覚の使い方が実感できます。その実感を積み重ねるうちに、感覚情報が整理できるようになっていくのです。

研修会で紹介された子どもの具体的な症状例、「夜尿」「暗い場所を極端に怖がる」「言葉よりも手がでてしまう（衝動的に行動してしまう）」「姿勢が悪い」「箸が上手に使えない」「文字を書くときに筆圧が強すぎるか弱すぎる」「家具や人によくぶつかる」「癩癩をおこす」「疲れやすい」などが、当時年長であった我が子に「まさしく当てはまる！」と衝撃を受け、勧められたエクササイズに取り組み始めた。

2. 感覚遊び・運動遊び（エクササイズ）の実際

我が子どもに行ったことや、私の感想や、それを行った前後の子どもの変化を一覧表にした。

種類	具体的な方法と意義	私の感想	年長の我が子の反応・変化
おくるみ ハンモック	毛布などの布に包み、そのままハンモックで揺らしたり転がしたり、仙骨部をマッサージをしたりして、体の広い面で弱い圧力を感じる遊び	胎児姿勢や新生児を包んでいる姿勢によく似ている。	これらの遊びをやめるときには、癩癩も治まって、気持ちの切り替えができていた。 夜尿は2か月ほどで治まった。開始当初は、これらを行った日だけ夜尿がなかったが、2か月後には、全くなかった。このとき、子どもから「もうマッサージいらない」と言われた。 暗い場所を極端に怖がっていたが、1か月ほどしてから、夜1人で眠られるようになった。
シャボン玉 風船 吹き流し	ゆっくり長く息を吐く遊び	癩癩をおこしているときや疲れているとき、緊張しているときに好んで行き、落ち着くまで自分でこれらが続けると感じた。	
引っ張り合い 押し合い 棒登り ぶら下がり しがみつ	タオルの引っ張り合い、バランスボールなどの大きいボールを持つての押し合い、棒登り、鉄棒にぶら下がったり、親や大きな縫い包みにしがみつくなど、強い圧力や腕力・握力を感じる遊び	とにかく夢中になって遊び、満足するまで何度でも同じ動きや遊びを繰り返した。満足すると自分からその遊びをやめる。自分に必要な動きや遊びを知っているように見えた。	力加減ができるようになった。 家具にぶつかる回数が減った。 姿勢が多少良くなった。 「疲れた」と言う回数が減った。 言葉より先に手が出てしまう状況下でも、話そうとするようになった。
トンネル 迷路 追いかっこ	子ども用の小さいトンネルくぐり、迷路歩き、机やいすなどの下にもぐったり、追いかっこをするなど、狭い場所で体をぶつけずに進む遊び		
バランスボール トランポリン	バランスボールの上やトランポリンで飛び跳ねたり、弾んだりする感覚を味わいながら体を動かす遊び		
粘土 砂遊び お手玉 水遊び	粘土・砂遊び・お手玉（投げてキャッチ）、水遊びなど、手触りや動きや形の変化を感じる遊び	筆圧が強すぎで、長時間字を書けなかったり、指が絡まってピアノが弾けず、イラついているときなどに好んだ。	嫌がらずに字が書けるようになった。 ピアノの楽譜を見たり、手元の鍵盤を見たりがスムーズにできるようになり、上手に弾けるようになった。

Ⅶ. まるまる育児を学んで、考えるようになったこと

メンテ“力”upセミナーや、感覚統合を促すための遊びと運動の研修会を受け、「胎児期や乳幼児期の姿勢が、その後の発達に影響を与えるのではないだろうか?」「妊娠中に胎内環境を整えられるようになりたい」と思うようになった。

感覚遊び・運動遊びを行うことで、その場で改善したように見えても、効果が長続きせず、子育て中の私は随分と悩んだ。しかし、乳幼児期に適切な関わりをもっていれば、子どもも私も悩むことはなかったのではと思う。感覚統合を促す遊びの順序が、乳幼児の発達の順序に沿っているように感じた私は、乳幼児の発達についての知識が不足していると痛感し、「さらに学びたい!」と、まるまる育児アドバイザーを目指すようになった。

新生児ケアセミナー・赤ちゃん発達応援セミナー・まるまる育児アドバイザー養成セミナーと受け進むに従って、私が新生児訪問で出会う母子の様子も変わってきた。母からよく聞かれる「便秘」や「赤ちゃんがよく“うなる”」という訴えは、抱き方、寝かせ方を変えることですぐに改善するため、「もっと早く知りたかった」「なんで病院で教えてくれないんでしょう?」という言葉とともに、「お母さん知らなかったんだ。ほんとにごめんね」などと、子どもに語りかける様子が見られるようになった。

EPDS 9点以上だと再訪問の対象となる。再訪問時、「寝てくれるようになった」「泣かれてもどうしたらいいかわかるから、楽になった」「お父さんの抱っこでも泣き止むようになった」「家事などの間、本当は泣かせていることに罪悪感があった。機嫌よく過ごしてくれるようになって、ほっとしている」「上の子と遊んであげられる時間がとれるようになって、上の子も落ち着いてきた」などの言葉が聞かれるようになり、点数も下がっている。

しかし、向き癖と反り返りで全身が固くなり、短時間のケアでは改善が見られないケースもある。1ヶ月健診で向き癖を指摘されるケースもあるが、具体的な改善のための指導がなされていないために、悩んでいる母もいる。産後の母は新しいことが覚えられず、何度説明しても理解してもらえないこともある。母が「まるまる抱っこをやってみたい」と思っても、祖父母から「苦しそう」などと言われ、実践できないこともある。反対に、訪問先の祖父母が“えずこ”を知っていて、“えずこ”について教えてもらったこともあり(資料2)、協力的なケースもある。

資料2 “えずこ”とは

東北地方で乳児を育てるために使ったワラ製の籠。仙南芸術文化センターには「地域文化を創造するゆりかご」となるよう、「えずこホール」と愛称が付けられている。



Ⅷ.現在の取り組み

1.妊婦・新生児・乳児を対象に

新生児訪問の頃は、母は新しい情報を吸収できないことが多い。「もっと早く知りたかった」との声が多いため、まるまる抱っこ・まるまるねんねについて、妊娠中や産後早期に伝えられる環境を作りたいと考えるようになり、1),2)の取り組みをしている。

1) マタニティーヨガクラス・ベビーヨガクラスを、クリニックで開催。

外部から講師を招いて開催しているこれらのクラスは、妊婦が産後をイメージしやすいよう、妊婦と子育て中の親子とが触れあう機会となっている。この中で、まるまる抱っこの方法・寝床について・スリングの使い方などの個別指導を行っている。

2) 地域の子育てサークル、子育てサポートセンターで、骨盤ケア・まるまる育児を伝える(最

近活動を始めたばかり)。

2. 幼児・学童を対象に

今の日本には、「静かにしなければならない」「ちゃんとしなければならない」という場所がとて多く、子どもたちが自由な発想で、思う存分遊べる場所が少ない。そのため、時間を決めてでも、周囲の目を気にすることなく、安心して思いっきり遊べる場所が、子どもにとっても親にとっても必要とされていると感じる。

そのため、「他のお子様とトラブルになる」「周りの親御さんの目が気になって、一般の遊び場では参加しにくい」などの悩みを持っている親向けに、任意団体が「放課後フリースペース」を開催し、「感覚遊び・運動遊びの活動」を行っている。私はこの活動にボランティア参加し、感覚遊び・運動遊びを子どもたちに伝え、一緒にしている。

このフリースペースに参加する母も、最初は「～してはダメ」と子どもを叱責することが多いが、子どもは気が済むまで遊ぶと、攻撃的な面がなくなり、穏やかになる。子どもと遊びながら感覚統合を進めていくと、困っている症状が徐々に改善されていき、それがわかると、母もリラックスできるようになる。反対に、恥ずかしがって、部屋の隅でじっとしていた子や、母に隠れていた子が、母から離れ笑顔で遊ぶようになる。

IX. おわりに

近年増加傾向にあると言われている子どもの発達に悩みを持つ親が、子どもと遊びながら感覚統合を進めていける場所が必要である。子どもがやりたいことに寄り添い、親がリラックスできると、子どもの表情も穏やかになり、発達も促されてゆくと感じる。

しかし、そのような悩みを抱えずにすむよう、我々助産師が妊産婦に関わることができるなら、より理想的であると思える。妊娠中から胎内環境を整えることが大切だと思うが、妊婦健診を担当して、胎位・胎勢が悪く、胎児がそうならざるを得ないびつな子宮や、姿勢の悪い妊婦が多いのが気になる(図2)。妊娠28週以降は骨盤位は異常として、体操や骨盤ケアを行うことで頭位になるが、体操を継続して行わないためか、また骨盤位に戻ってしまうケースも少なくない。

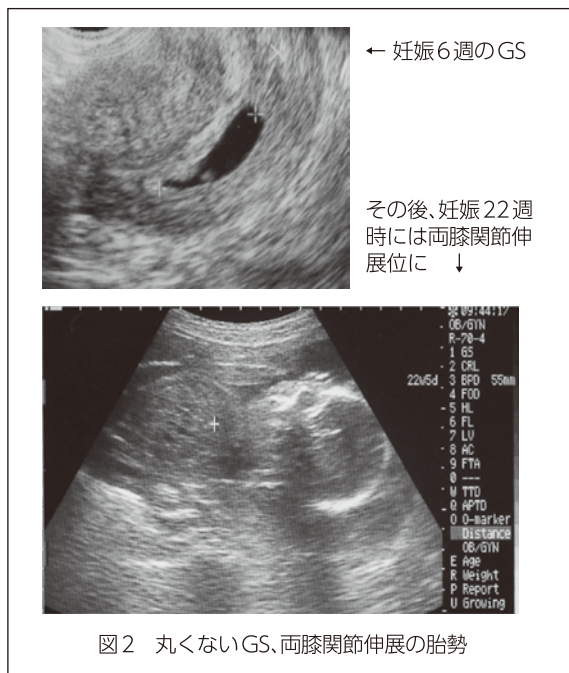


図2 丸くないGS、両膝関節伸展の胎勢

資料3「第2次みやぎ21健康プラン」

宮城県は平成20年から始まった特定健診(メタボ健診)の結果…「メタボリックシンドローム該当者及び予備群」の割合が、5年連続全国ワースト2位となりました。平成25年に策定された「第2次みやぎ21健康プラン」では、「歩こう!あと15分」「減塩!あと3g」「めざせ!受動喫煙ゼロ」を重点目標に掲げています。(宮城県公式ウェブサイトより)

胎児の行動発達が見られる時期	行動発達	乳児において再び行動発達が見られる時期
妊娠 10 週頃～	全身の発達運動	生後 0～1 カ月
妊娠 15 週頃～	指しゃぶり	生後 1～2 カ月
妊娠 20 週頃～	寝返り	生後 5～6 カ月
	手で足を持つ	生後 6～7 カ月
	這い這い	生後 8～9 カ月
妊娠 25 週頃～	歩行	生後 1 歳～1 歳 3 カ月

『270 動画でわかる赤ちゃんの発達地図－胎児・新生児期から歩行するまでの発達つながりが理解できる－』
木原秀樹, メディカ出版; 2014 より

図 3 胎児と乳児の発達の関係

妊娠 15 週頃には指・手しゃぶりが、25 週頃には手で足を持ち遊ぶなどの動きが見られる。胎児期に見られた行動が、出生後は一時的に見られなくなり、乳児期では再び順に見られるようになる。

宮城県では、日常の移動手段は車の人が多い。歩いたり体操をする習慣がない人がほとんどで、足腰の筋肉が弱い人が多い。片側のみの腰痛を強く訴える人は、徒歩5分程度の距離も歩くことなく車に乗る人であったことから、骨盤ケアの充実を図るとともに、「歩こう！あと15分」を、全妊婦が目指せるよう、取り組むことが大切であろう(資料3)。

新生児訪問をしていて、向き癖や振り返り、泣き止まず、寝てくれないなどの理由で、育児に疲れている母が多い。妊娠中から胎内環境を整えるよう骨盤ケアに励めば、胎児はのびのびと動いたりゆっくり眠ったりすることが

でき、出生後の成長・発達にも良い影響を与えるのではと考えられる(図2.3)*²。児を丁寧に扱う育児技術の普及も大切であるが、産後間もない母は新しいことを吸収しづらいため、妊娠中のケアや指導が大切である。

最後に、私のように妊娠期からマイナートラブルに悩み、寝ない子どもを抱きながら辛い子育てをし、子どもの発達に悩む母が、1人でも減るよう、私の経験が少しでも役立つことを願うばかりである。

参考文献

- 1) 『たのしく遊んで感覚統合 手づくりのあそび100』佐藤和美,かもがわ出版,2008
- 2) 『今なぜ発達行動学なのかー胎児期からの行動メカニズムー』小西行郎,加藤正晴,鍋倉淳一,診断と治療社,2013