

“骨盤ケア”を 教室のひとつとして 取り入れませんか？



青葉では病院・施設等での“骨盤ケア”実施を推進しています。セルフケアで多くの妊産婦さん、赤ちゃんが元気に過ごせるように全国で広めていきましょう！青葉がサポートします！

アンケートの結果…

教室参加の80%以上の方が元気に！

教室に組み込むことで…

一度に多くの妊産婦さんに日常的なセルフケアを続けられるよう指導できます。

実施例1 「トコちゃんの骨盤ケア教室」 として実施

実施条件

- トコちゃんベルトアドバイザーの資格保有
- ㈱トコ企画のセミナーへの参加
のいずれかに該当するスタッフがおられること
- +
- 青葉で実施している講習会への参加

青葉からのサポートについて詳しくはこちら



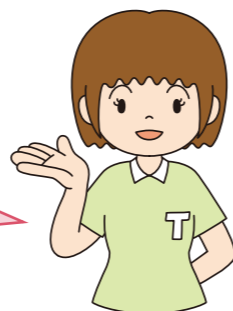
実施例2 母親教室の中に「骨盤ケア」を組み込み

➡ 教室に参加しても症状が思わしくない妊産婦さんには個別のケアを

分娩・育児のできる体作りを妊娠中から

妊産婦の不良姿勢・体力低下・心身の不調はますます深刻化してきています。元気な母子を世に送り出すためにも、出来る限り妊娠中の早い時期に骨盤ケアを通して、分娩・育児のできる体作りが必要であると考えます。妊産婦が続けられるセルフケアとして、「トコちゃんの骨盤ケア教室」を推進していきたいと思っております。

骨盤ケア推進室より



実施のお問い合わせ・ご相談は info@toco-chan.jp 骨盤ケア推進室へ

2017年10月4日～5日、兵庫県神戸市で行われた第58回日本母性衛生学会総会・学術集会に於いて、下記内容にてポスター発表を行いました。

2時間の骨盤ケア教室が参加者にもたらす心身の変化

¹有限会社青葉、²トコ助産院、³助産院大地、⁴詩音助産院、⁵Tomoru助産院、⁶アルテミスウイメンズホスピタル、⁷にこにこ助産院、⁸めぐろ助産院 m&m 整体サロン、⁹いちご助産院

金崎 久美子¹、山口 香苗³、大村 祥恵⁴、北島 美代子⁵、佐々木 奈美子⁶、西脇 裕子⁷、目黒 美千子⁸、山下 里美⁹、渡部 信子²

目的

近年、妊娠を迎える時期の骨盤形態は昔とは変化しており、安産が期待できる女性型骨盤が減少し、幼少期の類人猿型から女性型骨盤へ成長しきれないと報告※がある。また、腰痛や骨盤痛に悩む妊婦が非常に多くなってきた。我々は、「快適な妊娠生活を送るための体作り」を妊婦自身がケアできるように、骨盤ケア教室を全国で実施している。この教室は「骨盤ケアの三原則＝①上げる②支える③整える」に基づき、教室プログラムを基本として同じ指導を全国で行っている。

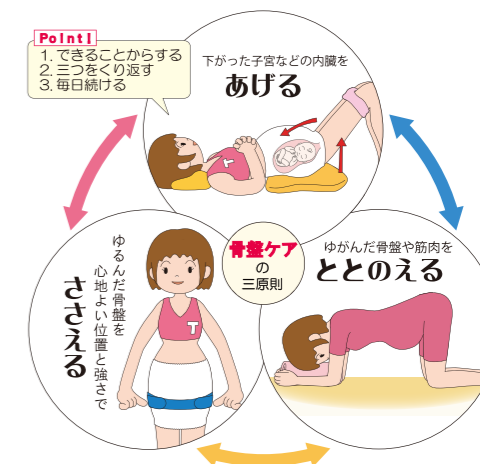
参加者に教室参加前と参加後のアンケートを回収しており、2時間の骨盤ケア教室が、参加者に与える影響を明らかにする。

※ 鳴本 敬一郎・杉村 基(浜松医大産婦人科家庭医療学講座)他。
「過去50年間における日本人妊婦骨盤形態の変化と周産期予後の検討」
第65回日本産科婦人科学会学術講演会,2013
日本産科婦人科学会雑誌 65(2), 815, 2013

概要

教室は、全国31箇所でトコ・カイロプラクティック学院認定のトコちゃんベルトアドバイザー以上の資格を持った助産師が骨盤ケア教室を実施している。

※ 2017年10月現在、44箇所で実施しており、さらに拡充していくつもりである。



実践内容1

内容は、骨盤をゆがめない座り方～正しい骨盤ケア、体のチェック～トコちゃんベルトⅡを使った実習や、首～肩～背中～骨盤周りを整える体操、骨盤周囲の計測及び緩みのチェックである。

骨盤ケア教室に参加した、未妊婦・妊婦・産後の計2,208名を対象にアンケートを実施した。

【倫理的配慮】使用目的を記載し、無記名とし回収をもって同意とした。

アンケートは、「体の変化(痛み・不調の2項目)」、「心の変化(不安・イライラ・気分の落ち込みの3項目)」を調査し、骨盤ケア教室の前後の変化をVAS (Visual Analogue Scale) を用い評価した。

実践内容 2

教室のプログラム

- ① 骨盤をゆがめない座り方
- ② 正しい骨盤ケアの講義
- ③ 体のチェック（立ち姿、臍の位置、子宮の形など）
- ④ 骨盤サイズの測定
- ⑤ 骨盤ケアの実際
 - A. あげる（下がった内臓や子宮をあげる）
 - B. 整える（体操数種類）
 - C. 支える（ベルトの着用）
- ⑥ 骨盤サイズの測定
- ⑦ 体のチェック
- ⑧ まとめ

首こりをほぐして気分もリラックス！



快方を求めて動き不快感を減らす

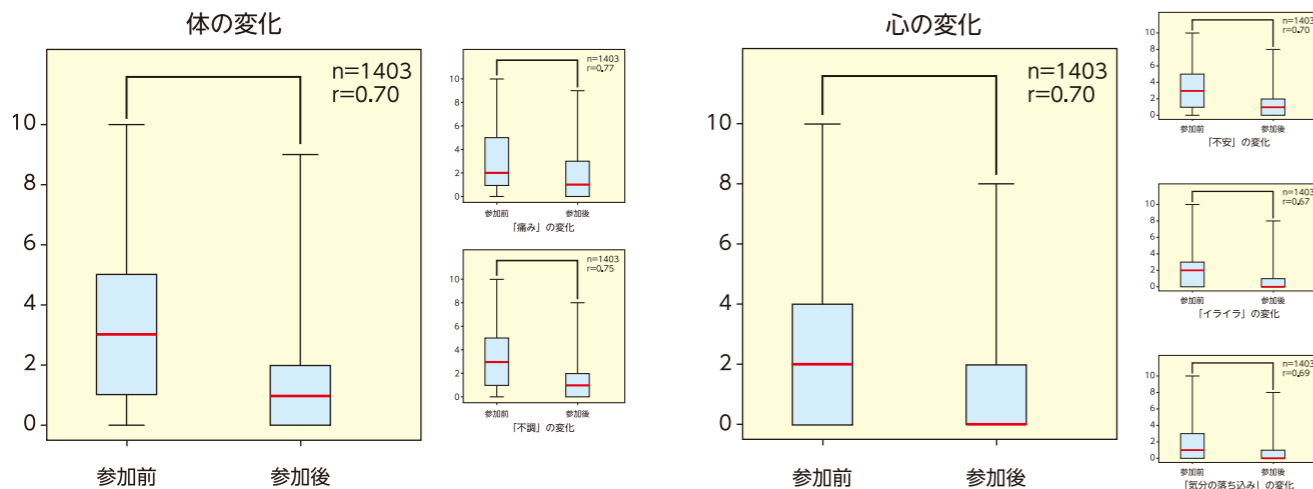


ベルトは骨盤高位でゆるみを取るだけ！

結果 1

2016年2月～2017年1月の期間中、有効回答が得られた1,403名について集計・分析を行った。

アンケートから見る変化 心身の状態について、5項目10段階での回答結果は、Excelにて統計解析を行った。



いずれの項目においても、教室参加後の数値が有意に減少した。

「不調」と「不安」項目が、教室参加前に最も平均値が高かったが、いずれも教室終了後の数値は減少している。

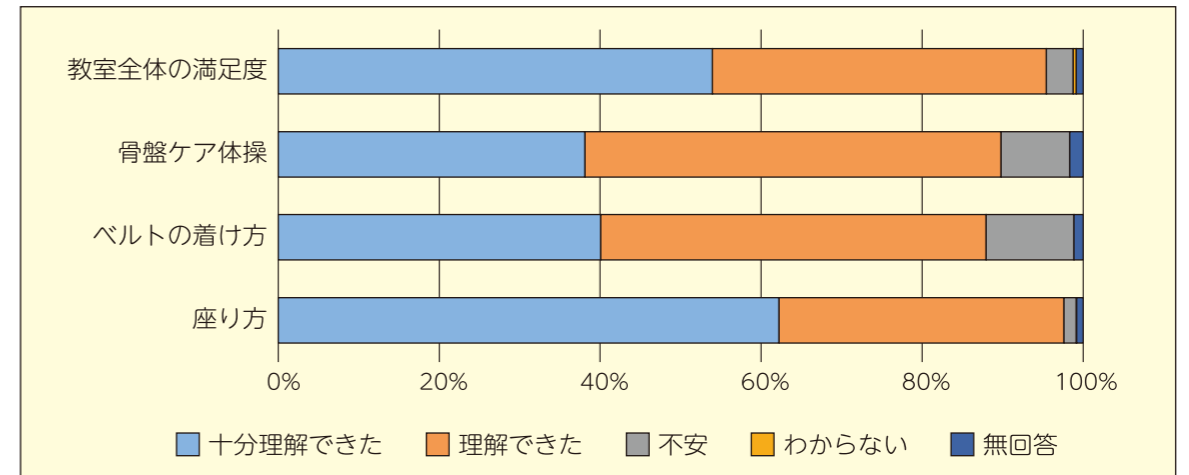
「イライラ」と「気分の落ち込み」については、教室参加前の平均値が低く、教室参加のためには、わざわざ開催教室

に自ら行く必要があり、比較的元気な人が多いと想像する。しかし、それ以上に教室参加後はさらにより変化が見られる。

以上のことより、骨盤ケア教室によって、身体面・精神面双方の苦痛が軽減したといえる。

結果 2

教室参加の満足度



目で見る変化



7ヶ月の妊婦で、教室参加前に、腹部の様子が変わり圧迫しないズボン(トコちゃんパンツ)を着用してもらった。参加前と参加後では、明らかに腹部のふくらみが良くなっていることがわかる。さらに、横の写真をみると、脊柱のカーブができ、お尻の位置も変わっていることが見てわかる。

教室では、腹部を圧迫するスパッツやズボンなど出来る限り下ろし、参加者同士で、肩の高さの違いや、お腹の膨らみ方や左右バランス、お臍の位置など、前後の違いをチェックしている。

考察

今回の調査により以下のことがわかった。

- ・ 教室での体験が心身の不調を軽減させた
- ・ 体の変化を参加者同士が確認し合うことで、変化を実感し、その後自分自身の体と向き合うことに繋がる
- ・ 「快適な毎日を送るための体づくり」は、セルフケアで手に入れることが可能

今後は、ケアの継続や出産時の状況などの追跡調査を産院での教室も含め実施していく予定である。

【未来への展望として】

骨盤ケアは健康増進へのノウハウを数多く含んでおり、女性の健康・子どもの健やかな成長・人々の笑顔のために、全都道府県で行われ、骨盤ケアを役立てられるようにさらに広めていきたい。