

令和5年度美浜区街づくり活動報告

産前産後の体の不安  
育児の悩みに寄り添う  
コミュニティサービス

ひとと暮らしの研究所

# 1.活動のきっかけ

2019年12月～2020年11月 56名の産後女性に対する体力チェックを実施  
3歳未満の子供がいる女性のうち **8割がロコモ度1～3に該当した!**

2019年10月～12月 92名の千葉市在住産後女性へのアンケート調査結果では  
産後に、腰痛や尿もれなどの身体症状を自覚している女性は**9割!**

産後女性の**9割**が、  
自分の身体機能などを知る場所があるといいと思っている。

2022年4月～5月 6504名の妊娠中出産後の女性へのアンケート結果より  
育児・家事・復職・二人目妊娠に影響した、と答えた方は**6割!**

# 1.活動のきっかけ

- 前述の産前産後女性についての現実と疾病発生予防の必要性。
- 身体機能の専門家・理学療法士とママとの接点の場が少ない。
- 核家族化により身近な支援者が不在、ロールモデルがない。
- コロナ禍で出先がない、外出が不安、他者との交流が減少。体力低下！



産前産後の体の悩み、  
育児の不安に寄り添うコミュニティサービスの提供を美浜区内で  
令和4年度より美浜区地域活性化支援事業支援団体として開始。

## 2.活動内容 ①おはなし会の開催

お子さんと一緒に参加できる対面での集まりを毎月第3火曜日に開催。定員は5～8組。  
高洲コミュニティセンター、もしくはリラックス館が会場。  
内容は、自己紹介から始まり、産前産後女性の体や子育てに関する座学と実技。  
終了後は、ママさん同士の交流やスタッフへの個別質問/相談タイム。

お子さんの見守りが  
大変だったので、  
託児ボランティアを  
お願いすることも  
ありました



## 2.活動内容 ②ニュースレター配布

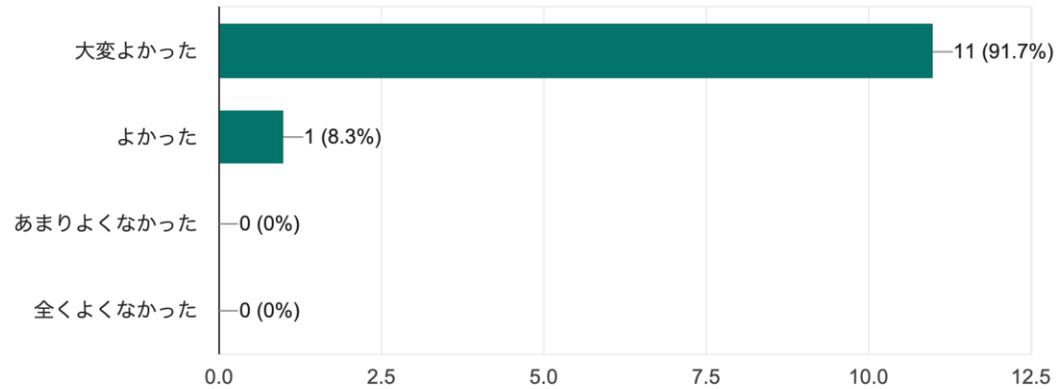
- お父さん＋お母さん通信と名づけた、ママの体や育児についてのニュースレター。
- 内容は、理学療法の専門性にママ目線も含めたもの。
- 保健福祉センター健康課の協力をいただき、幼児3ヶ月検診の配布物にしてもらうことができた。
- 個人商店や保育所、小児科へも配布した。
- チラシをより多くの方に見てもらえるよう、よろづ支援相談所の添削をお願いした。

### 3.まとめ

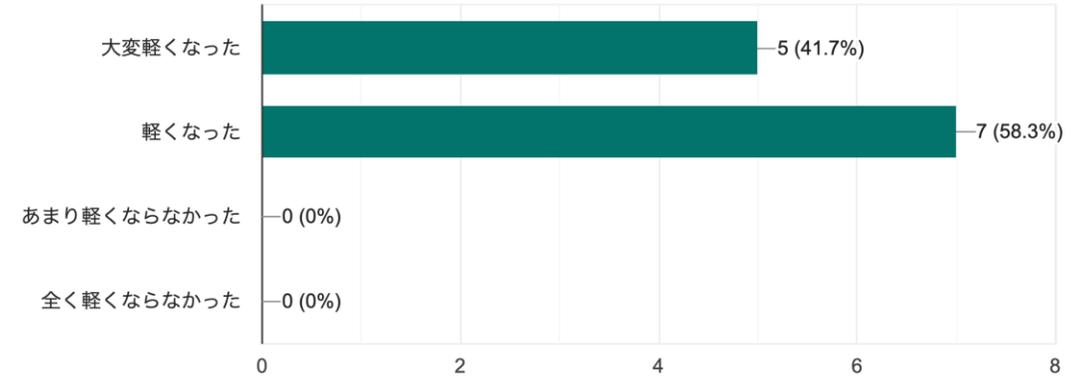
- おはなし会では、のべ95組の方に参加いただいた。
- 参加者に対するアンケート結果にて、おはなし会の内容が参加者に対して有意義であったことがわかった。
- 現在の活動を拡大することは、マンパワー一面を考えると難しいので、身の丈に合った形で継続していきたい。
- 今後も、地域の女性が自らの体を知り（男性はパートナーのことを理解し）、疾病を予防したり健康を増進することで、健やかな家庭が増え、美浜区が活気ある街になることを期待します。

# 4. アンケート結果①

おはなし会に参加して  
12件の回答



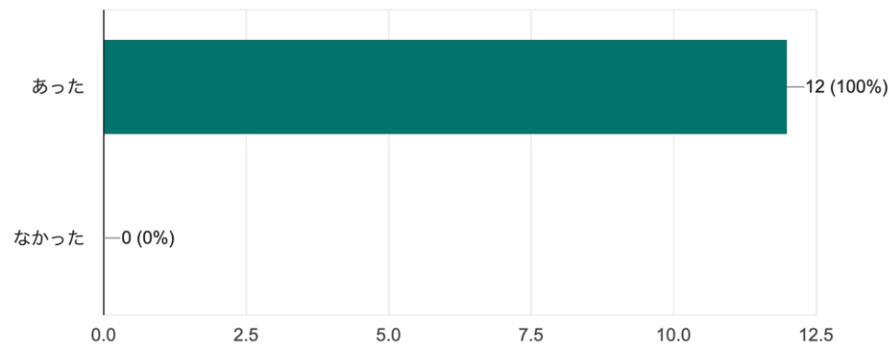
不安や悩みごとは軽くなりましたか  
12件の回答



# アンケート結果②

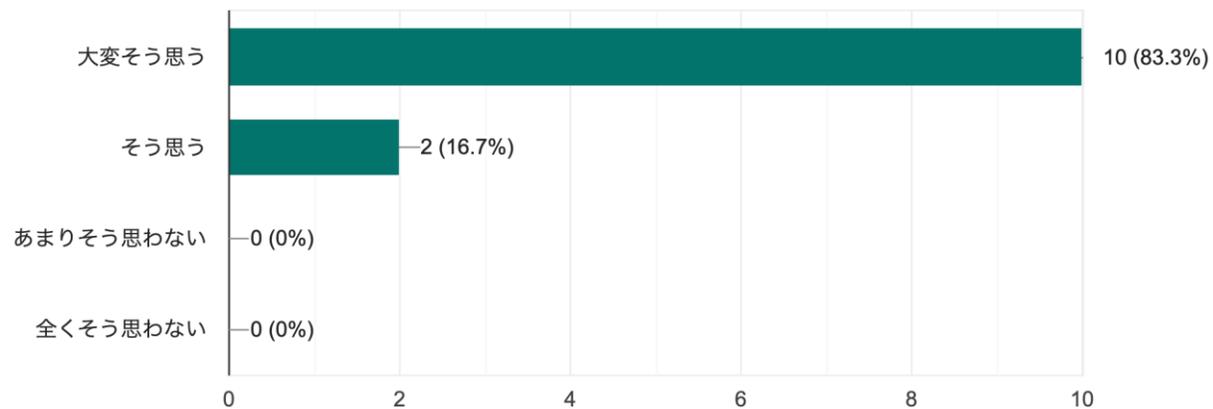
おはなし会の参加によって、その後の生活に何か変化はありましたか。

12件の回答



おはなし会の内容は、他のママたちにとっても必要だと思いますか？

12件の回答



## アンケート結果③

- いつも抱っこはママ担当でしたが、パパに教えたらパパもやってくれるようになりました！
- 腰が楽になりました！
- 授乳姿勢について、骨盤の三角を意識するようになり腰痛が解消された。今まで日中は気をつけていなくても負担になるような姿勢をしていなかったが、夜中の授乳時は負担をかけるような体勢になっていたので教えてもらえてよかった。
- 色々な抱っこの方法があること知れて、気が楽になりました。なんとなく、抱っこ紐よりスリングの方がいいのかなと思ってましたが、抱っこ紐の人、スリングの人、おんぶ紐の人...色々な方がいてとても勉強になりました！首が座ったらせひおんぶも取り入れてみたいなと思います 😊

## アンケート結果④

- 妊娠出産による身体の変化、そのために起こり得る不調のことを理解できて心が軽くなった。授乳姿勢や授乳後にストレッチを行うことで身体をリラックスさせる方法を学べた。
- 授乳姿勢を気をつけるようにしました。
- だっこ紐のベルトの調整を気にすることで、身体への負担が軽減されたこと。使い方がわからなかったラップでのだっこ方法を教えてもらったことで、ラップを活用することができた。ストレッチ方法を教えていただき、育児や家事で忘れがちな自分のケアを隙間時間にできるようになったこと。
- 骨盤の向きを気にするようになった/左右対称の姿勢を意識するクセがついた。