

令和6年度
美浜区まちづくり活動報告

産前産後特有の体の悩み
育児の不安に寄り添う
コミュニティサービス

ひとと暮らしの研究所

事業開始の背景（地域課題と目標）

- 妊娠中出産後は女性の身体には大きな変化が起こる。
- 30代女性の体力低下、産後フレイルが指摘されている。
- 体の変化、育児動作に伴い、疾病や機能障害の出現の可能性が高まる。
- 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、美浜区への転入により身近な支援者が不在、ロールモデルもいない。



産前産後女性イキイキ 赤ちゃんニコニコ 心豊かに暮らせる美浜区

上記を目標とする、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
令和4年度美浜区地域活性化支援事業支援団体として開始した。

活動内容

①毎月のおはなし会 （参加費無料、看護師と理学療法士が対応）

- ・産前産後コンディショニング、育児動作指導、おむつ外し等について講座つき集いの開催
- ・対象は、パパ、ママ、プレママ、プレパパなどの保育者とその子供
- ・開催11回、参加者延べ 37件

Peatix 登録 83件

Instagram フォロワー 288件

主催：令和6年度千葉市美浜区地域活性化支援事業 支援団体
ひとと暮らしの研究所

からだにやさしい♡
抱っことおんぶ
おはなしと練習会
みんなで軽い体操もする予定だよ！



手首の痛み、肩の痛み、腰の痛み
抱っこが辛い
抱っこ紐の使い方を知りたい
抱っこ紐の調整の仕方を知りたい
おんぶの練習をしてみたい
ベビーラップやさらし抱っこも試したい
他のママや赤ちゃんとお会いたい…などなど

ママ看護師ようこと
ママ理学療法士あさが
お待ちしております！

日時：令和7年3月18日（火）10:00-11:30
場所：高洲リラックス館 ひろば2
対象：1歳ごろまでの赤ちゃんパパとママなど
その他保育者、プレママ、プレパパも！
参加費は無料、お子様連れ、リピートOKです♡



詳細、お申し込みは右側QRcodeからか、
hitokurashi.lab@gmail.comへ！



←Instagramでも毎月告知します！

令和6年度千葉市美浜区地域活性化支援事業 支援団体
ひとと暮らしの研究所 主催

【参加無料！】プレママ & 産後ママ向け
産前産後からだケア
簡単エクササイズ

妊娠・出産・育児を通して大きく変化するママのからだ。

そのからのケアをお家でできるように、
座学と安全なエクササイズをお伝えします！
ママ理学療法士あさがガイドいたします。
からだを動かして、気持ちもリフレッシュ！



日時：令和7年2月18日（火）10:00～11:30
場所：高洲リラックス館 ひろば2
対象：産後2ヶ月以降のママ
妊娠16週以降の経過良好な妊婦さん
お子様連れOK・リピート大歓迎です！

お申し込み・詳細は下記QR codeからか、
hitokurashi.lab@gmail.comへ！



活動内容

②産後女性の身体的健康に関する周知活動

- 産後女性の姿勢に関するチラシを作成し、協力団体へ配布依頼。

美浜区健康課(健診時の配布物に入れていただいた)

美浜区社会福祉協議会

小児科

助産院、開業助産師

保育所

地域小売店

議員事務所 など

よろづ支援相談所にチラシ添削をお願いしてようやく完成！



まとめ（おはなし会 参加者の声）

- Youtubeなどではわからないことが、個別に見てもらえてよくわかった。
- どの誰に相談したら良いかわからなかったが、今日の話聞いて安心した。
- エクササイズを実際に行った後、マッサージに行った後のような気持ちよさがあるので、家でも行おうと思う。
- SNSの情報のどれが本当かわからないことが多い中、はなしを聞いて納得できた。
- 抱っこに自信がなかったが、楽にできるようになった。
- 楽しかった。
- 他のママと情報交換できた。

まとめ（活動を通して得た次なる課題）

- 活動用の物品はこの3年間で準備できた。
- スタッフの家庭事情や仕事事情、講師の都合により、特別企画や専門職向け企画の実施ができず、収入につなげることができなかった。当団体への講師依頼があったが、同じ理由で引き受けが困難だった。
- 有料広告を使用せずに告知したところ、前年度より参加者がやや減少した。
- 一方、主に告知用チラシと資料作成のためのコストが今後にかかるので、資金調達が必要。無理のない計画を立て、実行する。

まとめ（今後の事業展開）

- 毎月の企画は、安定して行うことができており、今後も継続していく。
- チラシ配布に関しては、来年度以降も健康課にご協力いただける予定。
- 団体自体の公的支援者が不在となるので、どのように関わりを作っていくか、多方面に相談しながら進める必要がある。
- 令和6年10月に、子供家庭庁の産後ケアガイドラインに、産後ケア実施担当者に理学療法士が明記された。そのため、美浜区での理学療法士による産後ケアの認知度や、関わる理学療法士が今後は増加すると予想できる。
- 美浜区で理学療法領域の産前産後支援が増えるまで、非常に微力ではあるが、事業を継続していきたい。

3年間のご支援をいただきまして、ありがとうございました。