

## 事業実績書

事業名	HAPPY♡ 美ママ・プロジェクト	
場所	沼津市 沼津市民文化センター 内	
期間	平成28年7月14日～平成29年3月31日	
日程	実施項目・作業項目	
事業内容	<p>① エスウェルプログラム（連続運動講座）の開設</p> <p>妊娠・出産が、女性の身体に及ぼす影響は小さくなく、その後の女性の生涯にわたる健康に影響を及ぼす。しかし、赤ちゃん連れで運動できる施設は沼津をはじめ近隣地域にほとんどない。出産後、身体の回復を待って切れ目なく運動機会につなげるため、エスウェルに理念に共感した出産施設にて、公開の連続プログラムを創設。</p> <p>赤ちゃん連れOKの母親向け講座のほか、骨粗鬆症予防プログラム、健康体操といった一般向けの講座も開設した。連続講座ではあるが、ひとつひとつは単発参加可能とし、参加のハードルを下げている。</p> <p>医療とフィットネスのコラボ団体であることを活かし、フィットネストレーナーだけでなく不定期に理学療法士とのジョイント講座を設け、医学的側面からのサポートも行っている。同事業は3月2日の静岡新聞夕刊1面に紹介された。  <a href="http://www.at-s.com/news/article/women/report/334492.html">http://www.at-s.com/news/article/women/report/334492.html</a></p>	
	<p>② エスウェルプログラムの沼津開催（単発講座）</p> <p>2017年3月10日（金）10:00-11:30</p> <p>沼津市民文化センター第2リハーサル室にてエスウェルプログラム@NUMAZU（HAPPY♡ 美ママ・プロジェクト）を開催。</p> <p>理学療法士と健康運動指導士／親子体操インストラクター（フィットネストレーナー）とのジョイント講座とした。参加者は赤ちゃん連れ10組。</p> <p>最初に理学療法士より姿勢についてレクチャー。妊娠時の姿勢の変化が産後も継続しうること、抱っこ時の姿勢の変化などを医学的観点から解説。そのあと、トレーナーより実際の動きをレクチャー。少人数であることを活かし、参加者の動きを講師陣がチェックしきめの細かい指導を行った。</p> <p>また、運動の継続の重要性をとき、上記①の連続講座への参加や、自団体ウェブサイト（後述）での情報チェックを薦めた。</p>	
	 <p>理学療法士による姿勢の説明</p>	 <p>フィットネストレーナーによる実技指導</p>
<p>③ ウェブサイトの創設</p> <p>育児中の女性は情報収集をする時間が少なため、健康に関する必要な情報を確実に届けるためには、スマホでチェックできるウェブ上の発信が欠かせない。エスウェルの団体理念とエスウェルプログラムについてをまずサイトにて発信。今後、会員である各専門家からのコラムなども順次掲載予定である。</p> <p>エスウェルウェブサイト：<a href="http://swwel.jp/">http://swwel.jp/</a></p>		

<p>事業効果</p>	<p>理学療法士とフィットネストレーナーとのジョイント講座の提供やウェブサイトでの情報発信を通じて、アクセスされた方には、産後の運動の大切さを医学・フィットネス双方の側面から啓蒙することができた。継続することにより地域女性の健康意識の向上に役立つと考えている。</p>
<p>今後の活動予定</p>	<p>連続講座は今後も継続するとともに、育児中の母親は遠方の講座には参加しにくい ため、スピンオフ講座として今回のような単発開催を各地で計画していきたい (4月17日には、アカチャン本舗での開催が決定している)。 また、理学療法士だけでなく、メンバーの専門性を活かして、漢方やカイロプラ クティクスとのジョイント講座も計画していきたい。</p>
<p>自己評価</p>	<p>赤ちゃん連れウェルカムの講座、しかも理学療法士とフィットネストレーナーと のジョイント講座を安価に提供できたことにより、普段、運動したくてもできな かった母親層に重要な機会を提供できたと考えている。  運動は継続が重要であるため、今後は、今回開設したウェブサイトや以前からあ る facebook を通して、地域女性にさらなる情報発信をすすめていきたい。</p>