



HAPPY♡ 美ママ・プロジェクト ～エスウェル・プログラム～

静岡ウィメンズヘルス&ウェルネス研究会
Shizuoka Women's Health and Wellness Labo (SWWEL)

【事業背景および目的】

産後の母親は、子育てに忙しく自身の健康を顧みることが少ないが、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。

そこで、女性の健康に関するプロ集団である当団体が、産後の女性を対象とした運動機会の創設と、それを周知するためのウェブサイトの開設を通して、また実際に体験するための、運動講座を開催した。

エスウェルとは・・・

医療従事者およびフィットネス領域の双方が所属し、地域の女性に、賢い学びと効果的なエクササイズ、そして医学的アプローチを提供すべく連携しています。会員同士は月1回の勉強会を通して、常に領域を超えた知識の向上に努めています。



[所属メンバーの専門]
医師（泌尿器科、産婦人科）、助産師、保健師、理学療法士、作業療法士、薬剤師（漢方、鍼灸）運動療法士、フィットネスインストラクター（ひめとれ、ピラティス、その他）カイロプラクターなど。

【事業①】 エスウェルプログラムの開設

産後、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、身体の回復を待つ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（島田産婦人科、清水町）にて、公開の連続プログラム（患者限定でない）を創設。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。

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日の静岡新聞夕刊トップ1面にて紹介された(下記)。同事業は現在も継続中である。

【事業②】 エスウェルプログラムの沼津開催（単発講座）

2017年3月10日（金）10:00-11:30、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。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。

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。

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。



【事業③】 ウェブサイトの創設

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。エスウェルウェブサイト：<http://swwel.jp/>

【今後の展開】

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（実績として、本事業終了後、アカチャン本舗でスピンオフ講座を3回開催した）。

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。

平成28年度第1回目民間支援まちづくりファンド採択事業

