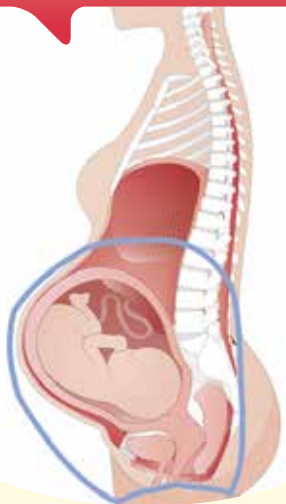


妊娠出産による 女性のからだの変化



①姿勢の変化

肩こり、腰痛、関節などの痛み

②腹筋の弱さ

腰痛、お腹のぽっこり（体形のくずれ）
臓器下垂や臓器脱の原因

③出産時の負担

恥骨や尾骨の痛み
骨盤底筋への負担（尿もれなど）
会陰部や帝王切開の傷の痛み



将来のからだの
トラブルに
なりえます

身体の健康のために できること

今すぐトライ! 1分でもできる 「さんごエクササイズ」

運動した方がいいよね…
わかっているけどそんな時間がない!



もう産後から半年も
たっているし今さらやってもなー。

どんな運動したらいいかわからない。

ひとつでも当てはまった方は、下のQRコードから、
1分エクササイズにトライ!

さんごのからだチャンネル



普段の生活の中で、
私たちもこんなこと意識しています!

- ☐ 寝かしつけながら骨盤底エクササイズ
- ☐ 公園で遊びながらスクワット
- ☐ 空を見上げて胸開き
- ☐ 少し大きく歩いてストレッチ



さんご の からだ

妊娠・出産によって
大きく変化する
「さんごのからだ」を
考える。



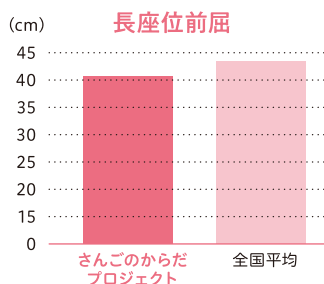
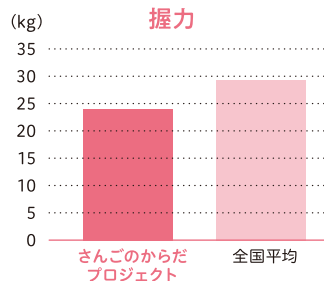
さんごのからだ
プロジェクト

産後のからだの実際

2019年12月～2021年3月測定、56名のデータより

筋力、柔軟性は やや低め

全身の筋力を反映する握力、柔軟性を反映する長座位前屈も一般の同世代の女性を下回る結果となりました。

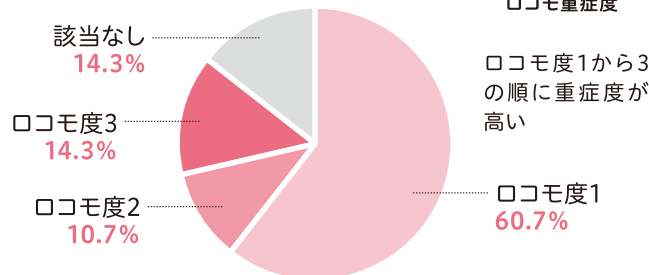


(第60回近畿理学療法学会学術大会、第36回日本女性医学学会学術集会にて発表)

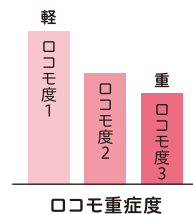


ロコモ予備軍が85%

ロコモ：ロコモティブシンドローム
骨関節の障害のために移動機能の低下をきたした状態。



ロコモティブシンドロームのリスクを有すると考えられるロコモ度1以上に該当する人が85%にのぼりました。先行研究では40歳以下の一般女性のロコモ度1以上の割合は25%と報告されています。



ロコモ度1から3の順に重症度が高い

アンケート結果

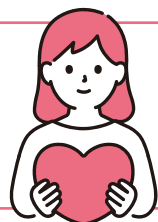
2021年12月～2022年1月調査、97名(当事者、支援者半数ずつ)のデータより

さんごの体力、みんなはどう考える？

産後の体力は低下していると
感じている人が**91%**

体力をつけることの必要性を
感じている人が**97%**

体力を確認する場合は
乳幼児健診がいいと
答えた人が**48%**



こんな方へお届けしたい

母となった女性

辛い、しんどいは「仕方ない」ことはありません。我慢せず、対処できる方法を一緒に探していきましょう。

母となった女性の周囲の方々

「なんか辛そうだけどなんて声をかけたらいいかわからない」そのように感じたことはありませんか？体の仕組みや出産による負担を知ると適切なサポートにつながります。

支援者、専門職の方々

体の仕組みや動き方の工夫を活用して、より充実したサポートを一緒に考えましょう。

理学療法士
だから
できること

理学療法士は体の動きの専門家。妊娠・出産による女性の心身の変化は劇的かつ広範囲にわたります。産後の不調は加齢に伴い、後から問題となる可能性もあります。生涯健やかに過ごせるようにサポートいたします。

「さんごのからだプロジェクト」とは

プロジェクトでは、さんごのからだ(今)の状態を知ってもらうこと、生涯健やかに過ごせるような社会(未来)をつくることを目指しています。

体力チェック

体力チェックを行い、その後お一人お一人に合わせた運動などのご提案をいたします。

からだケア講座

「さんごのからだ」に必要な知識と簡単なストレッチなど、毎日続けられるからのケアの方法をお伝えします。オンラインでも気軽にご覧いただけます。

研究

皆様にご協力いただいた体力チェックの結果をもとに、産前産後の健康に貢献するため、各種学会等で発表しています。



くわしくは
コチラ！



Women's Body Labo 川崎
E-mail womensbodylabo@gmail.com
WEB <https://www.womensbodylabo.com>



WiTHs 神戸
E-mail withs.office@gmail.com
WEB <https://withs-kobe.com/>

この事業は2021年度かわさき市民公益活動助成(コラゴ50)を受けて実施しています。また事業の一部は、JSPS科研費(20K23148)の助成を受けて実施しています。