作成：永野間かおり　2016/08/02

先日は産後ケアリーフレットの設置配布にご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。ユキコカンガルー助産院さまでのバランスボールクラス開催につきまして、下記の通りご相談させてくださいませ。

ユキコカンガルー助産院さまにおける

「マタニティ・産後のバランスボールクラス」開催について

**・開催の目的および背景とマタニティ・産後のバランスボールクラス開催で得られる効果について**

**【目的】**

ユキコカンガルー助産院さまと連携したマドレボニータのバランスボールクラス開催により、より多くの産前・産後女性に「取り組む産後ケア」の機会を提供できると考えております。

また、妊娠中および産後2〜6か月の子育ての導入期の産前・産後女性が、心身のリハビリ・赤ちゃん連れの外出のきっかけ・地域に仲間づくりの機会を得られることを目的としています。

**【背景】**

現在の母子保健では、「産後の体・心・夫婦に起こること」とその対策を知る機会がなかなかありません。また、産褥サポートに取り組む自治体は増えていますが、そうした「受けるケア」の次の段階である産後2〜6か月のリハビリ期に必要な「取り組むケア」を受けられる機会は、依然として不足しています。

産後ケア不足による①産後うつ（産後うつと診断された母親は11人に1人：約9%/厚生労働省H25年度）②夫婦の不和（子どものいる家庭の離婚は産後２年以内が最多で全体のうちの34%/厚生労働省H23年度）③乳児虐待（虐待死した子どもの年齢は0歳が43.1%/厚生労働省H26年度）といった産後家庭のリスクは、近年個人の努力に任せてはならない、大きな社会問題として認識されています。

**【効果】**

マドレボニータの産後ケアは、産後リハビリ期に特化した「取り組むケア」です。母となった女性の体力回復やリフレッシュ効果に加え、コミュニケーションのワークを通じて気持ちの整理や社会復帰への意欲の向上、赤ちゃんと安心して外出するきっかけ（仲間づくり・孤立予防）の効果も含んでいます。受講後アンケートでは、「体」「精神」「家族との関係」「社会復帰意欲向上」において効果が見られ、9割の受講者が「親しい人に勧めたい」と回答していることにも満足度の高さが現れています。

**【内容】**

「マタニティ・産後のバランスボールレッスン」（全90分）

・産前・産後の体にやさしいバランスボールを使った有酸素運動（50分）

・コミュニケーションワーク（30分）

・セルフケア（体型と姿勢、肩こりのセルフケアなど）（10分）

**【対象】**

・妊娠16週以降で医師の運動制限のない方（臨月まで可）

・産後1か月健診後〜６か月までの産後女性とその赤ちゃん（生後210日以内）

※赤ちゃんの安全と人権を守るため、マドレボニータでは赤ちゃんの同伴参加を【生後210日以内】としています。それより大きなお子様はパートナー、託児など信頼できる方に預けて単身で参加いただいています。母子がいつも一緒がベストなのではなく、周囲を信頼し子育てを委ねる機会を経験することで、夫婦の子育てのわかち合いや母親の育児の抱え込み予防も目的としています。

**【時期】**

第1希望　隔週（または月1回）月曜 13:00〜14:30

第２希望　隔週（または月1回）火曜 13:00〜14:30

第３希望　隔週（または月1回）水曜 14:00〜15:30

第４希望　月1回日曜　10:30〜12:00

**【費用】**

参加費：母子１組2,560円(母子保険料60円含む

妊婦さん2,530円（保険料30円含む）

（1回の会場費を4,000円としてユキコカンガルー助産院さまにお支払いする。）

**【講座開催にあたり必要な物品】**

バランスボール、赤ちゃん用大判キルトマット、空気入れ、クリップボード、ペン、ワークシートは全てこちらで用意いたします。

取り急ぎですが、こちらの希望を企画書としてご提案させていただきます。ご質問やご確認の必要なことがございましたら、いつでも [k.naganoma1224@gmail.com](mailto:k.naganoma1224@gmail.com)（永野間かおり）、090-7051-7541（永野間携帯）までご連絡をいただけますよう、どうぞよろしくお願い致します。