

## ネットワーク形成事業助成・企画書

### 【2019 年度・上期】

記入日 2019 年 7 月 11 日

<b>プロジェクト名</b>	産後の母たちの「体力回復・健康増進」を応援！
----------------	------------------------

<b>プラットフォーム 代表者</b>	フリガナ	トラシマ シズカ	<b>役割</b>	<b>全体の統括</b>
	氏 名	寅嶋 静香		
	・所属団体 ・役職	ハハラボラトリー 理事		
<b>プラットフォーム 責任者</b>	フリガナ	サイトウ ヒロコ	<b>役割</b>	<b>資金管理・マネジメント運営</b>
	氏 名	齋藤 寛子		
	・所属団体 ・役職	ハハラボラトリー 理事		

<b>期 間</b>	2019 年 4 月 1 日 ~ 2019 年 9 月 30 日
------------	----------------------------------

<b>主たる プラットフォーム</b>	フリガナ	ミタニ アイ	<b>役割</b>	<b>資金管理・運営マネジメント補助・アウトリーチ活動補助</b>
	氏 名	三谷 愛		
	・所属団体 ・役職	ハハラボラトリー 理事		
<b>メンバー</b>	フリガナ	ヤマシタ ショウヘイ	<b>役割</b>	<b>運営マネジメント補助・助言</b>
	氏 名	山下 翔平		
	・所属団体 ・役職	(社)リラ整形外科 理学療法士スタッフチーフ		
<b>メンバー</b>	フリガナ	ナカマル ダイスケ	<b>役割</b>	<b>アウトリーチ活動支援</b>
	氏 名	中丸 大輔		
	・所属団体 ・役職	WEBSITE 制作会社 emulsion 代表		

プラットフォーム メンバー	フリガナ	シバヤ ヨウコ	役割	運営マネジメント補助
	氏名	渋谷 容子		
	・所属団体 ・役職	NPO 法人ピーチハウス 理事		
	フリガナ	サトウ チヅル	役割	運営マネジメント補助・助言者
	氏名	佐藤 千鶴		
	・所属団体 ・役職	NPO 法人ピーチハウス 理事		
	フリガナ	ツジモト トモヤ	役割	運営マネジメント補助・助言者
	氏名	辻本 智也		
	・所属団体 ・役職	NPO 法人スポーツライフデザイン岩見沢 代表		
	フリガナ	タキザワ カズキ	役割	運営マネジメント補助・助言者
	氏名	瀧澤 一騎		
	・所属団体 ・役職	(社) 身体開発研究機構(PDR) 代表		
	フリガナ	オハラ マキコ	役割	運営補助
	氏名	小原 万紀子		
	・所属団体 ・役職	ハハラボラトリー 運動補助員		
	フリガナ	ナカムラ チエ	役割	運営補助
	氏名	中村 知恵		
	・所属団体 ・役職	ハハラボラトリー 事務補助員		
	フリガナ	イシモダ ハル	役割	運営補助(運動指導)
	氏名	石母田はる		
・所属団体 ・役職	NPO 法人スポーツライフデザイン岩見沢 運動指導員			
フリガナ	サワサキ リカコ	役割	運営補助(運動指導)	
氏名	澤崎 里花子			
・所属団体 ・役職	NPO 法人スポーツライフデザイン岩見沢 運動指導員			
フリガナ	ツジ レナ	役割	運営補助	
氏名	辻 玲奈			
・所属団体 ・役職	ハハラボラトリー 事務補助員			
フリガナ	ツジムラ ミナ	役割	運営マネジメント補助・助言者	
氏名	辻村 美奈			
・所属団体 ・役職	(社) 身体開発研究機構(PDR) 社員			

### ■目標

以下2点に集約致します

- 1) 産後運動指導士の資格発行に向けた指導者育成講習会及び指導者資格試験を実施し、運動指導士の創出に努めます+産後の母らに向けた冊子作成をします。体力回復・健康増進を手軽に実施できるようなやさしい雰囲気の内容に仕上げます。  
→2019年8月に開催決定(8月11・12)。講習会用テキストの作成を7月までに完了させ、内容を講師陣で検討し合います(講師は、産後の健康増進に関わってきた方々/エビデンスを構築してきた方々)。講習会プログラム作成も同時に進め、検討会を実施します(7月中)。冊子は、プラットフォームメンバー及び(株)みんなのこぼ舎さんと進め、12月上旬完成目標です。
- 2) アウトリーチ活動を本格的に始動させ、一部PVを作成しながら、HPの開設→運営へ+PRちらしを作成致します。  
→HPに関しては、8月3・4にプラットフォームメンバーと打ち合わせを実施し、今後のHP運営について具体的な取り組みを決めます。8月6日にPRちらしの打ち合わせを実施し、その中でアジェンダを作成し、PR活動の基盤の一つを構築します。

### ■ネットワーク構築

以下2点に集約させていただきます。

- 1) 現在実施している行政機関ネットワークの中でのさらなる強化を図るため、行政機関の方々とミーティング致します。  
→これまで札幌市を含めた5都市において産後の健康運動処方展開を行ってきました。目標の2)をベースとしながら、PRちらしとアジェンダを基に、これまでネットワークを築いてきた行政機関とさらに強化を図るため、これまでの活動の報告及びアンケート調査で得られた内容の報告会などを実施する予定であります(9月上旬:日時は後日決定)。
- 2) 産後の運動指導士の方々の創出における、健康運動指導が行える場の確保に向けた、会合を開催し、産後の健康運動処方が提供できる場を、現在よりも増加させていくための、基礎固めをにトライします。  
→8月に実施する、目標1)の産後運動指導者育成講習会の実施後、報告書を作成します。それをベースとし、健康運動指導を行うことができる場の確保及び運動指導の循環の一つを形成するため、運動指導に携わる「場」をお持ちの方々との交流会(会合)の開催を企画し、新たなネットワーク形成にチャレンジします。9月下旬予定です(日時は後日決定)。

### ■課題とその解決策

- 1) 札幌市10区すべてに産後の母親に向けた(ハハラボラトリーのPRも含めた)リーフレットを配布させていただきたいということ+10区の中の半数ほどの場所で、「健康のきっかけづくり」となる産後の健康増進を後押しする「体力回復講座の実施」を実現させるということ  
→10区すべてに、という課題は難しいと感じています。しかしながら、行う事が既にできている区においては、リーフレットを積極的に受容して下さり、かつこの健康講座がいかに当事者の産後母らにとって重要か、を認識してくださっています。今後はアウトリーチ活動と共に、健康講座の趣旨が明確に伝わるような形態を伝達していくべきと考えます。
- 2) ハハラボラトリーの中での役割分担を明確にすることです。  
→子育て真っ最中の母親たちが集まっている団体でもあるため、まだまだお子様の体調や精神状態の状況、あるいは学校環境によって業務が滞りなく行われる、ということができない月日もあります。今後プラットフォームメンバーの方々に紹介していただいたり、新たなメンバー創出をすることで、定期的な運営の持続をよりスムーズにしたいと考えます。

### ■アウトリーチ活動

#### \* ホームページ開設及び定期的な運営に向けた役割分担の明示

→目標2)でも記載しましたが、HPを新たに開設し、これまで以上の内容発信や情報提供を行っていく予定です。

これまでは、いわゆる「フェイスブックのみ」による発信にとどまっていた。このフェイスブックに登録をしていない方々へは、情報がほぼ届かないという状況に陥ってしまいます。今回、新たにHPを作成することによって、ここから定期的な運営→講座実施の内容を少し充実した形でお届けすることが可能となると考えられます。そして、より広範囲な形で「産後のお母様方への健康増進・体力回復の後押しをしている団体である」ということを認識して頂けるのではないかと考えます。さらに今回の財団様の支援に関する内容等を、発信したいと思えます。

#### \* PR活動を本格化する上での基盤づくりとなるPRちらしの作成

→目標2)でも触れましたが、今後下半期~2019年度にかけて、ハハラボラトリーのPR活動をこれまでよりもアクティブに行うため、PRのためのわかりやすいA4ちらし(1枚)を作成することにいたしました。専門でこのようなPR活動を行っていらっしゃる方へ事前をお願いをし、8月6日に取材を受ける運びとなりました。ハハラボラトリーの活動を詳細に聞き取りし、それをもとにイラストと文章でPRちらしを作製して下さるとのことです。

2019 年度・上期のスケジュール概要

実施項目(月単位で箇条書きにしてください)	到達目標(月単位で箇条書きにしてください)
<p>◆4月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リーフレットを3000部印刷する運びとなり、目標を無事達成することが可能となった。</li> <li>・8月の産後運動指導士講習会の開催も決定したため、順調にネットワーク形成が(この講習会に関わる数種の団体との交流)培われ、目標達成に至った。</li> <li>・託児補助等でご協力頂いている方々からもリーフレットの印象調査や、講座運営に関しての課題や良い点などの聞き取り調査を行う事ができ、講座運営に関しての新たな改善点や付加をする点など、視点が広がる結果につながった。5月～6月に開催する講座に向けての脚がかかりとなる者であったと考える。</li> </ul> <p>◆5～6月;」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行政機関への配布を札幌市10区のうち4区にて行うことが可能となった。今後はより範囲をひろげられるための施策を考えることが必要となった(課題)。</li> <li>・産後のお母様方を対象とした講座運営が滞りなく行われ、母親からのアンケート調査では、講座に対する印象が大変良好なものであることが明らかとなった。また、リーフレットに関しても大変評価が高く、イラストの穏やかな雰囲気が好印象の要因であることが伺えた。</li> <li>・講習会の打ち合わせも3回ほど実施することができ、具体的な目次内容、内容構成に関する統一性の担保、作成方法等が明確となった。7月下旬にしあげることが一つの目標となった。</li> </ul> <p>◆7月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・産後運動指導士講習会テキストの作成は順調に進んでいることが、団体ネットワークミーティングで明示された。さらに、テキスト構成に新たな視点が付加されることとなり、6月の打ち合わせよりも、さらに充実した内容へと反映される運びとなった。これにより、8月の運営がスムーズに展開されるものと推測する。印刷は7月下旬に実施予定である。</li> <li>・HP開設に関し、中丸氏より受諾を頂いたことから、主たるプラットフォームメンバーへ加わって頂くこととなった。また、HPIに関わる本格運営の方法やその内容に関するミーティングを8月に実施するものと決定した。</li> </ul> <p>◆8月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施予定日は「8月11・12日である(日・月)</li> <li>・HPIに纏わるミーティング日時は8月3・4の土日に決定した。そこで今後の運営方法を具体的なものになるための話し合いに持っていきけるよう努める。</li> </ul> <p>◆9月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 札幌市以外の都市とのミーティングは9月中旬に実施予定である。札幌市10区内は未定である。</li> <li>* 新たなネットワーク形成に向けたお便りの発信を8月中に予定している。</li> </ul>	<p>◆4月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 産後運動指導士に関する資格発行に向けたリーフレットの作成を行い、5月に配布できるような状況にする。</li> <li>* 産後運動指導士講習会に関わる、数種の団体とのネットワーク形成をより緊密にし、実際の講習会日程及びそれに向かう講習会テキストの作成日時を決定し、見通しを具体的にたてるようにする。</li> <li>* 託児補助等でご協力いただいている団体メンバーに関し、リーフレットの印象や講座運営に関する疑問や課題等のご意見を、できるだけ多く頂けるようにすべく、聞き取り調査を行う。</li> </ul> <p>◆5月～6月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 行政機関へリーフレットを配布し、認知度をあげるための広報活動を行い、実際に置かせてもらえるかの許可を頂くよう努める。</li> <li>* 産後のお母様を対象とした講座運営を行い(4週連続講座を二セット実施予定)、リーフレットを配布する。また、そのリーフレットの印象調査を実施し、今後の増刷等に向けて、改善点などを明確にする。実際の講座に関しては様々な角度からアンケート調査を行い、講座の満足度等も記載して頂くことを目標におく。</li> <li>* 8月の講習会に向けた、より具体的な講座の内容の決定、テキストの作成の方法、テキストの構成等を話し合う機会を数回設ける。</li> </ul> <p>◆7月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 8月の講習会に向けた、産後運動指導士講習会で使用する予定である「講習会テキスト」の作成を、それぞれのネットワーク団体が担当している部分を勧めていく。</li> <li>* さらに、上記のテキストの原稿における「すり合わせ」及び印刷を行う関係で、ネットワーク同士のミーティングを、数回実施する。</li> <li>* HPの開設→定期的な本格運営に関する打診を行い、プラットフォームメンバーに入って頂くことが可能かどうか、その作業を専門で行っている中丸氏へ打診をする。さらに、開設→運営に纏わる内容の打ち合わせミーティングを実施することができる日取りを決定する。</li> </ul> <p>◆8月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 産後運動指導士講習会の実施を執り行う。</li> <li>* HP開設に纏わるミーティングを実施する</li> <li>* PR活動にむけたA4ちらしの作成に関わる取材を受け、ちらし作成の土台を築く。</li> </ul> <p>◆9月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 行政機関との連携をより深めるため、これまでのネットワーク形成をした行政とのミーティングを実施する。</li> <li>* 産後運動指導士の活動の場を、提供していただける団体との ネットワーク形成を実施する。</li> </ul>



補足(上記のプラットホームメンバー、目標、ネットワーク構築、課題とその解決策、アウトリーチ活動、スケジュール、収入、支出について補足があればご記入ください。図・表・写真も可。ページ制限はありません)

赤ちゃんと共にバランスボールで骨盤ケアしませんか？

5つの効果！を赤ちゃんと共に実感！

- ① 全身の血行促進！  
→ 産後の不調改善！& 予防へ…  
(肩の痛み・産後うつ・腰のたるさ・冷え性等)
- ② 短時間で運動量大！  
→ 発汗作用で全身スッキリ♪
- ③ 抱っこで弾んで体幹強化！  
→ 体力UP！& お腹引き締めるへ…
- ④ ゆりかご効果で寝かしつけに♪  
→ 育児疲労軽減へ…
- ⑤ ボールでバランス方向上！  
→ 姿勢改善& キレのある体へ…



左図参照 → 左図：運動実験風景 右図：健康運動処方講座にて



ボールで弾んだ時の運動量を測定  
→ 両手両足を大きく動かすと12分  
程で、約25分の早歩き運動量に  
相当！短時間で効率よく体力をUP  
& 血行促進& 汗をかいてスッキリ！  
できるのです♪



産後の健康運動講座(5週間)  
→ 血行促進でできるさ改善！  
+ 柔軟性UPでしなやかに！  
+ 余剰脂肪が減少！へ…



● 体験者の声：Bさん(参加時30歳)  
バランスボールで弾んでいると、最初  
はちょっときつんですが…だんだん  
汗をかき、身体も頭も両方すっきり！  
腕も肩も腰も、だるさなどがほとんど  
消えました。  
冬はお散歩代わりに、ボールを購入し  
て自宅でも弾んでいます♪ 寝か  
しつけにも便利で手放せません…！

毎日の育児動作：授乳とおむつ替えで骨盤ケアを！

授乳中に骨盤(を起こして)ケアを！



“膝鞘炎・肘のたるさ”予防のために…  
骨盤をラクに起こせるので、スッと  
自然に背中が伸び、脚も楽に…  
内臓下垂(=食べてもお腹いっぱい  
にならない!)の予防にも…

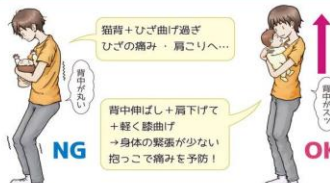


“ふくらはぎのむくみ”解消の  
ために…  
足を伸ばすのがきつければ、  
膝を曲げてOK!  
足先はご自身の方へ…

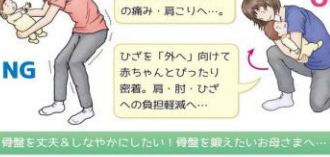
本リーフレット制作における 参考文献(主内容参照)  
● 実践講座・指導「産後の健康運動が心身および生活改善」北海道体育学会誌 2018  
● 実践講座 指導「産後の健康運動が心身および生活改善」産後ケア実践プロジェクト 2014  
● 実践講座 指導「産後の健康運動が心身および生活改善」産後ケア実践プロジェクト 2013  
● 実践講座 指導「産後の健康運動が心身および生活改善」産後ケア実践プロジェクト 2012  
● 実践講座 指導「産後の健康運動が心身および生活改善」産後ケア実践プロジェクト 2011

毎日の育児動作：抱っこ動作で 骨盤ケアを！

腰やひざを痛めにくい抱っこへ…



猫背+ひざ曲げ過ぎ  
ひざの痛み・肩こりへ…  
背中伸ばし+肩下げて  
+軽く膝曲げ  
→ 身体の緊張が少ない  
抱っこで痛みを予防!



赤ちゃんがお母さん  
から離れすぎ  
膝鞘炎や腰痛・ひざ  
の痛み・肩こりへ…  
ひざを「外へ」向けて  
赤ちゃんとびったり  
密着。肩・肘・ひざ  
への負担軽減へ…

骨盤を丈夫&しなやかにしたい! 骨盤を鍛えたいお母さまへ…  
ひざを外へ大きく向け  
ながら、お尻を中央へ  
→ そのままの姿勢で  
スッと上がる!  
(スクワット状態)  
お尻を先に↑  
肘があまりにも  
痛いときは、  
手の甲を  
赤ちゃんの首に  
あててみましょう

2013～2016年に講座に参加して下さった  
186名の方々の姿勢評価得点変化です!

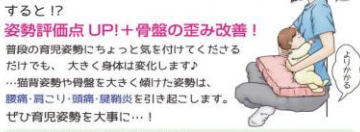
姿勢評価スコア(出産年齢20歳～44歳)

姿勢評価	講座前	講座後
全体平均値	43.6	60.7
SD	17.9	15.4



5週間、毎日ちょっとずつ 抱っこや授乳・おむつ替えのとき…  
パンフレット裏表紙にある、「骨盤ケアしながら育児」の  
姿勢を意識しながら継続してもらいました

毎日週に3回程度、一日の授乳/抱っこ回数の内、  
およそ4割～8割程度実施のお母様でした



すると!?  
**姿勢評価点 UP! + 骨盤の歪み改善!**  
普段の育児姿勢にちょっと気を付けてくださ  
るだけでも、大きく身体は変化します♪  
…猫背姿勢や骨盤を大きく傾けた姿勢は、  
腰痛・肩こり・頭痛・膝鞘炎を引き起こします。  
ぜひ育児姿勢を大事に…!

● 体験者の声：Aさん(参加時33歳)  
講座の中で「授乳中に骨盤をいじめている!」といわれてびっくり!  
…早速買ったその日から授乳で背中をまっすぐにしてみたら…  
お腹が引き締まった感じ+肩こりが少し楽になりました♪  
授乳で骨盤ケア、は私にとってはOでした♪  
毎日のことだからやりやすかったです♪

産後の経験を活かして  
あなたも  
産後の運動指導士に  
なりませんか?



ぜひあなたの育児経験と  
運動処方を組み合わせて、  
次世代のお母様の健康を  
後押ししてほしいのです…

■ 産後運動指導士 資格発行先  
一般社団法人 身体研究開発機構 代表者: 瀬澤一騎  
(Physical Development Research; PDR)  
〒060-0061 北海道札幌市中央区南1条西5丁目  
愛生館ビル5階  
TEL: 011-200-5400 / FAX: 011-200-5402  
EMAIL: info@pd-r.org

■ 産後健康運動処方プログラム監修  
北海道教育大学岩見沢校 ヘルスプロモーション研究室  
(准教授 貞嶋静香 市民活動団体ハラボラトリー代表兼務)  
〒068-8642 北海道岩見沢市緑が丘2-34  
北海道教育大学岩見沢校  
TEL/FAX: 0126-32-0334  
EMAIL: shizukatorashima@gmail.com

産後1年未満のお母様へ  
**産後の骨盤ケア**

育児動作を「行いながら」  
バランスボールで骨盤を大事に♪



赤ちゃんへの体みなきお世話…本当にお疲れ様です!  
この「毎日」行う育児動作(授乳・おむつ替え・抱っこ)の中で、  
せっかくですから骨盤ケア・メンテナンスをしてみてください!  
産後の不安定な骨盤は、腰痛や肩こりを引き起こします…  
大事なお身体を守るのはご自身だけ…ぜひ赤ちゃんと一緒に!



4月に完成したリーフレットの表(下)裏(上)になります。