



産後リハ始めました

産後リハビリとは？



女性の身体は妊娠・出産に伴い様々な変化(骨盤周囲の緩み、筋力低下、姿勢変化など)が起こります。いわゆるマイナートラブルです。マイナートラブルには肩こり、腰背部痛、骨盤帯痛、尿漏れなど様々なものがあります。これらの症状に対して、リハビリテーション部の理学療法士が専門的視点から姿勢や身体の使い方の指導、妊娠・出産を通して弱くなる筋肉に対して運動指導を行います。

当院が産後リハを始めたきっかけは？

近年、理学療法士の職域は、医療・福祉・保健・予防分野へ拡大しています。その流れのなか、産前産後の女性の健康や閉経後の女性の健康などに携わるウィメンズヘルス部門を2015年に日本理学療法士協会が設立しました。当院理学療法士もウィメンズヘルス分野に興味を持ち、研修会などに参加し学びを深めていきましたが、実際臨床の場で活かす機会が少ない状況でした。

そのような中で今村総合病院に産科が移設され、昨年産婦人科よりリハビリ部へ産前産後のリハビリ展開について打診があり、産後リハビリを開始する流れとなりました。



理学療法士 津曲 麻美 (左写真:右)

年齢を重ねるにつれて自身の身体の事を考えるようになり、ウィメンズヘルス分野を本格的に学んでいく中で、産前産後の身体の変化に伴うトラブルが多数あること、多くの方はそれを我慢している・しょうがないと感じている事を知りました。私たちが関わる事で、少しでもトラブルを減らす手助けが出来たらと思っています。



レディース病棟師長 宇都 沙智子 (右写真:いちばん右)

いろんな方々との出会いで、妊娠・産後の姿勢の特徴、それから誘発される不調、普段からのセルフケアについて自身興味を持つようになりました。

産科が今村総合病院へ移転すると決定したとき、いつか理学療法士の先生方と一緒に、妊産褥婦さんに対するケアが実現できたらいいなと心躍ったのを覚えています。

今年度より褥婦さんへの介入から開始に至ることができ、褥婦さんからも大変好評でコロナ禍が落ち着いた際には是非、定期講座を開催できたらと考えています。

今後も総合病院の強みである多職種連携を活かし、妊産褥婦さんの身心のケア向上を目指します。

理学療法士 納村 千夏(左写真:左)

元々 20代後半からウィメンズヘルス分野に興味があり、自身の出産を機にこの分野を深めていきたいと現在勉強中です。出産後のお母様達は新しい生命と向き合うことに必死です。自分の身体と向き合う事は後回しになります。当院入院中に育児の姿勢や動作に対しての指導を行うことで少しでも痛みを和らげたり予防することができればと思います。お母様達が楽しく育児生活を送っていける手助けになれば幸いです。

〈ご予約・お問い合わせ〉 **今村総合病院 TEL.099-251-2221 (代表) まで**



看護部とリハビリ部との勉強会

現在、産後リハに関わっている職員で、実際行っているリハビリの内容や共通認識でのケア・指導を行えるよう勉強会を開催しています。



産後リハ、具体的には??

産後の育児動作は首を曲げる、肩を内側にする、前かがみになる等の動作が多く、これらの動作は肩こりや腰痛などを誘発します。

少しでも楽に育児が行えるよう動作方法や姿勢に気を付けることが大切です。また、日頃の動作や姿勢に気をつける事で大事な筋肉を使う機会が増えます。



産後の育児動作・姿勢について

床<悪い姿勢>



背中が丸まっている



赤ちゃんとの距離が遠い
横座りは歪み・痛みの原因

床<良い姿勢>



クッションを入れると
骨盤を立てやすい



クッションで高さ調整



ポイント

- クッション等を利用して、お母さんと赤ちゃんが楽な姿勢で授乳できることが望ましい。
- 骨盤を起こして、背筋を伸ばすように。左の写真のように覗き込むような姿勢は首や腰に負担がかかる。
- 一方で長時間の横座りは骨盤の歪み・痛みにつながる為、あぐらや左右交互に横座りを行うようにする。

椅子<悪い姿勢>



椅子<良い姿勢>



ポイント

- 赤ちゃんに乳房を近づけるのではなく、赤ちゃんを乳房に近づけるようクッション等を利用して楽な姿勢がとれるようにしましょう。
- 深めに座り、姿勢よく保てるよう背中にクッションなどを入れましょう。



産後ケアの詳細や
ご不明な点は、
ご遠慮なく
お問い合わせください。

担当：リハビリテーション部
津曲(つまがり)