

「頑張る新米ママたちへ！～ヨガで繋がる ころろ・からだ・なかまの輪～」
実施報告

【実施目的】・初産婦にリフレッシュや休息できる機会を提供する。
・母親同士の交流機会を設け、コミュニティ形成を図る。

【実施日】平成30年11月30日（金）

【実施場所】舞鶴市総合文化会館

【対象者】産後3、4ヶ月の初産婦とその子ども

【実施内容】

○第1部 産婦向けのヨガ教室（10：00～11：30）

会 場 和室

参加人数 新米ママ 6人（予定 8人 欠席 2人） ※託児利用 5人

実習前後にカウンセリングシートを使用したところ、身体面では腱鞘炎や高血圧、精神面では心が落ち着かない等、共通した悩みが多く見られた。それらを踏まえた上で、まず全身が弛緩している状態を認識させ、次に呼吸法で自律神経に働きかけ、体操では腹筋や骨盤底筋の強化に重点を置いた。その結果、血圧の改善や呼吸数の減少等の即時的な効果があった。また、本人の語りから、精神面でもより安定したことが伺えた。



○第2部 ランチ交流会兼専門職による相談会（12：20～13：30）

会 場 Café & Déli AZUR

参加人数 新米ママ 6人、子ども 5人（予定 8人 欠席 3人）

健康づくり課 1人、子ども支援課（子ども支援基幹センター） 1人

政策づくり塾生 4人、事務局（企画政策課） 2人

親子で参加するランチ交流会。アイスブレイク・他己紹介から始まり、歓談タイムや保健センター及び子ども支援基幹支援センターの取組等を紹介。

初めての出産・育児を経験する母親同士で共通点も多く、話に花が咲いた。また、保健師・助産師が同席し、日頃の子育ての悩みや不安などへのアドバイスをしてもらった。

