

---

研究発表要旨

(1) 産後女性の体操実践に向けてのアプローチのあり方についての検討

川崎医療福祉大学大学院保健看護学専攻 ○高橋 和美  
川崎医療福祉大学保健看護学科 合田 典子  
川崎医療福祉大学保健看護学科 滝川 節子  
川崎医療福祉大学保健看護学科 原田さゆり

【要旨】

出産直後の女性は、分娩により身体・精神的に多大な影響を受け、様々なマイナートラブル（以下MSとする）がみられる。加えて、育児を行うことでMSは一層進行し、中高年になってもMSを抱え続ける女性が多い。この中には、産後に早期復古促進ケアを十分に行わなかった者が含まれていると推定される。しかし、産後の体操の指導状況に関する文献は多いが、実施状況に関する先行研究は少なく、産後女性が体操・運動の必要性をどの程度認識し、実施しているのかは十分に把握されていない。そこで、産後の体操・運動の実施状況から、実施率の向上を図るための課題を明らかにし、助産師による産後復古促進の方策について示唆を得る事とした。調査対象は、平成27年8～9月に倉敷市内の保健所・支所で実施される3歳児健診に訪れ、調査協力を承諾した産後3年半程度の女性196名とし、無記名自記式

質問調査法を用いた横断的実態調査を行った。調査内容は、属性、産後の体操・運動の実施状況、実施した体操・運動の種類、非実施者はどんな条件なら実施可能か等とした。結果、「産後に体操・運動を行った方が良いと思う」が181名（92.3%）に対し、実施者は87名（44.4%）、非実施者は107名（54.6%）であった。実施者87名の体操・運動の種類は、「産後の体操」が最も多く38名（43.7%）、続いて、「散歩」と「ヨガ」が同率27名（31.0%）であった。また、非実施者107名に、どんな条件なら実施可能か問うと「時間があれば」という回答が最も多く72名（67.3%）、次に、「子連れでできるのなら」58名（54.2%）、「無料なら」54名（50.5%）であった。考察として、産後の女性は体操・運動を行う事の必要性を感じているにも関わらず、時間がなく実施困難な状況にあり、また、実施する為には子連れで無料でできる等の条件整備を望んでいる事が考えられる。