

体力をつけて産後を楽しむ

出産後は休むことが大切（2ページ関連記事）。しかし子育てが始まると、出産前以上に体力が必要になってくる。産後の不調をケアし、体力をつけるために、出産経験がある女性を対象に自宅スタジオや中総合会館で行う講座がある。

自分自身の経験から産後指導士の資格を取得し、産後の母親たちの心と体をサポートする坂野さんに話を伺った。



産後指導士
坂野 智美 さん



産後に起こりやすい不調のケア方法を解説



自宅スタジオで指導する坂野さん

転機はバランスボール教室

出身は福井県。地元で産婦人科の看護師として働く中、現在の夫と出会い結婚。夫の転勤で舞鶴へ子どもができて喜びも大きかったが、つわりがひどく、食べられない日が続いたため入院。2週間の入院生活を経て、無事出産。「産前が入院で寝たきりだったため、筋力も体力も衰えていたのに加え、うちの子は授乳や寝かしつけるのに時間がかかったので、寝られませんでした。夫の転勤で住み慣れた舞鶴から次は金沢へ移ったのですが、仲の良いママ友とも離れてしまい孤独感がありました。また、体調を崩すことも増えました」と当時を振り返る。この状況を変えたいと、たまたま見つけた産後の母親向けのバランスボール教室へ参加。これが転機になったという。「母になり子どものことで

笑ったり話したりしていましたが、バランスボールに出会って久しぶりに自分自身の体験で笑うことができました。教室後もバランスボールを続け、気付いたら元気になっていました。運動して体力がついたからだと思えます」と話す。また自身の経験から産後指導士の資格を取得し、産後ケアの講座を開始。今年4月に舞鶴へ帰り、自宅スタジオや中総合会館で活動中だ。

産後はダメージを負っている

出産は大きな交通事故に遭ったときと同じようなダメージを受けるといわれている。おむつ交換や授乳などで姿勢が乱れやすく、毎日緊張感でいっぱい。肩こり、腰痛、睡眠不足など数えきれない体の不調、さらには自律神経の乱れやホルモンバランスの変動、社会とのつながりが少なくなることから感じる孤独感、誰からも評価されなくなることによる自己肯定感の低下など心も不安定になりやすい。「心も体もたたくさんの不調を受けながらも毎日24時間休みなく頑張っているお母さんが、つらい、しんどいと思うのは当然です。産後の不調はいろんな形で現れます

が、その不調を見逃さずケアすることが大事です」と話す。

休んだ後に体力をつける

「産後はしっかりと休んだ後に体力をつけることが第一に大切です。それには軽く息が弾む程度の有酸素運動が必要で、そのひとつの方法がバランスボールです。この方法がバランスボールで弾むことです。ラジオ体操も効果的です。体力があれば自分の時間をつくれて、気力があれば自分に目を向ける余裕が生まれ、家族やほかの人のコミュニケーションも円滑になります。産後の心身の不調を知り、改善・予防法を身に付けて体力をつけられれば、心にゆとりが生まれて毎日の子育てを楽しみることが出来ます。子どもを産み育てることは奇跡に近い経験で尊いもの。その幸せを感じながら過ごすために産後ケアをもっと知ってほしい。まずは、あぐらをかいて姿勢を直し、深呼吸。そして体を少し動かしてほしいです」と語る。

ほかの母親も自分と同じような思いをしているかもしれないと産後ケアの重要性を広める坂野さんは、今日も参加者の心を弾ませるために汗を流している。

	内容	日時	場所	問い合わせ・その他	
仕事	就労準備支援個別相談	8/12(金)・19(金)・26(金)、9/2(金)・9(金)	10:00~16:00	ジョブ・サポート まいづる ☎63-0810 LINE@ @aej3627w	
	J Pカレッジ	8/15(月)	10:30~12:00 13:30~15:00		
	就職個別相談	8/17(水)・24(水)	10:00~16:00		
	若者サポートステーション出張相談	8/18(木)・25(木)、9/1(木)・8(木)	10:00~15:00		
	マザーズジョブカフェ巡回相談	8/22(月)	10:00~16:00		
	看護職就業相談会	9/5(月)	13:30~15:00		
	福祉のお仕事相談	9/6(火)	13:00~16:00		
	看護職就業相談会	8/17(水)	13:30~15:00		ハローワーク舞鶴
	ひとり親家庭就労相談	8/23(火)	10:00~16:00		市役所別館
教育	定例教育委員会	8/24(水)	14:00から	市役所別館	
福祉	療育相談 要申込	8/22(月)	13:30~15:30	支援センター みずなぎ ☎64-3766	
	身体障害者相談	8/25(木)、9/5(月)	13:00~14:30	身障センター 障害福祉・国民年金課 ☎66-1033、☎62-7957	
行政・法律	土地家屋調査士相談	8/16(火)	13:30~15:30	生活支援相談課 ☎66-1006	
	弁護士心配ごと法律相談 8/17(水)8:30~12:00に申込(定員11人抽選)	8/19(金)	13:00から		
	公証人相談	8/23(火)	13:30~15:30		
	司法書士法律相談 申込優先(定員12人)	9/1(木)	13:30~16:30		
	行政書士相談	9/6(火)	13:30~15:30		
	税理士相談	9/7(水)	9:00~12:00		
	弁護士多重債務法律相談 要申込(先着3人)	9/8(木)	17:00~18:30		
	立命館大学法律相談 9/8(木)までに申込	9/10(土)	13:30~16:30		
		9/11(日)	9:30~14:30		
	弁護士府民法律相談 (先着各8人)	8/15(月) 8/10(水)9:00から申込 9/12(月) 9/7(水)9:00から申込	13:30から		中丹広域振興局 中丹広域振興局 ☎62-2500
人権	人権なんでもお気軽相談(電話も可)	8/15(月)・22(月)・29(月)、9/5(月)	9:00~12:00 13:30~16:00	法務局舞鶴支局 法務局舞鶴支局 ☎76-0858	
	特設人権相談	9/1(木)	13:00~16:00	中丹広域振興局	
	女性のための相談室	平日	9:00~16:00	- 女性のための相談室 ☎65-0056	
健康	出張がん個別相談 8/17(水)16:00までに申込	8/18(木)	13:30~15:30	府がん総合相談支援センター ☎0120-078-394	
	聞こえの相談 8/19(金)までに申込(先着5人)	8/25(木)	13:00~16:00	聴言センター ☎64-3911、☎64-3912	
暮らし	ひきこもり支援巡回相談 要申込	8/19(金)、9/2(金)	9:00~12:00	市役所本館 生活支援相談センター ☎66-5001	

舞鶴市休日急病診療所の内科一次救急診療
毎週日曜日 9:00~12:00/13:00~17:00
(受け付けはそれぞれ終了30分前まで) 舞鶴市休日急病診療所 (舞鶴医療センター敷地内) ☎63-4970

※まずは電話で事前に症状などをお伝えください

休日・土曜日の救急・急病診療(内科・外科)

8/11(水) 8:30から	8/13(金) 開業医の診療終了後 8/14(土) 8:30から 8/27(土) 開業医の診療終了後 8/28(日) 8:30から 9/10(土) 開業医の診療終了後	8/20(土) 開業医の診療終了後 8/21(日) 8:30から 9/3(日) 開業医の診療終了後 9/4(月) 8:30から
舞鶴赤十字病院 ☎75-4175	舞鶴医療センター ☎62-2680	舞鶴共済病院 ☎62-2510

※できる限り昼間の時間帯に受診をお願いします。また、軽症など緊急を要しない場合には、できる限り平日の診療時間内に「かかりつけ医」での受診を

休日の小児科一次診療

8/11(水) 9:00~18:00 (受け付けは17:30まで)	8/14(日)・28(日) 9:00~18:00 (受け付けは17:30まで)	8/21(日)、9/4(日) 9:00~18:00 (受け付けは17:30まで)
舞鶴赤十字病院 ☎75-4175	舞鶴医療センター ☎62-2680	舞鶴共済病院 ☎62-2510

土曜日に午後の診療がある診療所(小児科、内科系)

- 小児科…西村医院(浜、☎63-5456)
- 内科系…肥後内科医院(浜、☎62-0359)、大西医院(浜、☎62-0116)、鳥井医院(倉谷、☎75-3111)

※臨時休診の場合あり。診療時間などはお問い合わせを

リサイクルプラザの休場 8/13(土)・21(日)・27(土)・30(火)、9/4(日)・10(日)

休日に開局している処方せん対応薬局

8/14(日)・28(日)	まいづる薬局国立前(倉梯町、☎65-1188)
8/21(日)	フラワー薬局舞鶴店(浜、☎65-2277)
9/4(日)	まいづる薬局本店(桃山町、☎66-3311)

献血の日程

8/17(水)	9:30~11:15 12:30~15:30	舞鶴港湾合同庁舎
8/21(日)	9:30~11:15 13:00~15:30	ジュンテンドー 西舞鶴モール

※400円/杯のみ。骨髄バンクドナー登録会も同時開催

休日・土曜日の水道修理

舞鶴市管工事協同組合
(☎080-3770-6767、営業時間:8:00~17:00)

納期…8/31(水)	市府民税2期 国民健康保険料3期 介護保険料3期 後期高齢者医療保険料2期
------------	--