

MEDEX journal

Vol. 223
FEB.2022

妊娠を機に運動習慣を身につけよう



Contents

巻頭論文

「ウィズコロナ時代の産後生活を快適に過ごすために～ひとりで抱えこまない育児法～」 村上明美

理事長対談 ゲスト・小石多紀子 (小石マタニティクリニック 院長)

マタニティ&ベビーフェスタ2022告知

2022年度 登録施設 更新手続きのお知らせ/2022年度 講習会スケジュール

Activity Report from a Member. 谷口陽子

登録施設オンライン座談会REPORT ゲスト・小山朋子

JMFA Close-up vol.7 糸井優子・Vizry

「JMFA What's New」プレゼント応募はQRコードから!

賛助会員告知 (Link Mam)



JAPAN MATERNITY
FITNESS ASSOCIATION

理事長対談

妊娠を機に
運動習慣を
身につけよう!

Vol.5

ゲスト 小石多紀子先生

小石マタニティクリニック院長。クリニックには、院長をはじめ女性医師が多く在籍し、すべての女性が生涯健康や充実した人生を送れるよう1人ひとりに寄り添う診療から「女性にやさしいクリニック」と評判を呼ぶ。妊婦の運動にも積極的に取り組んでいる。

田中康弘

一般社団法人日本マタニティフィットネス協会理事長。1981年に日本初のフィットネススタジオ「ハイハットスタジオ」でマタニティビキスのレッスンを開始。1986年に日本マタニティビクス協会(現・日本マタニティフィットネス協会)を設立、妊婦のための運動療法の普及に努める。

田中 日本マタニティフィットネス協会では、安全で効果的なプログラムを永続的に提供していくため、「登録施設制度」を設けています。小石マタニティクリニックさんには、この制度ができて一番にご登録いただきました。当時はまだ、「妊婦は安静に」の時代。先生は素晴らしい慧眼の持ち主でいらっしゃった。本当にありがとうございます。小石 とんでもありません。「周産期医学」に掲載されていた田中先生の論文を拝見しまして、私どもでも妊婦さんに運動をしてもらいたい、マタニティビキスのクラスを開設したいと考えました。そして田中先生とは面識もありませんでしたが、こちらの協会までお伺いしたんです。田中 そうだったんですね、ありがとうございます。私が1983年に身体トレーニングの妊婦に及ぼす影響について東京地方部会に発表しましたときは、「妊婦を危険にさらしている!」と批判されたものです。マタニティビクスがテレビに取り上げられたことも、売名行為だとみなされて。これはもうダメだと思っていましたが、そのころから小石先生は賛同していただいていたわけですね。

小石 1985年に父の後を継いで院長になりまして、当時は1人で全てを診ていましたから、とにかく少しでもハイリスクの妊婦さんがでないように、異常分娩を少なくするにはどうしたらいいかと考えていました。そのためには体を動かしていただくことが大事だと考えました。最近でこそ、産褥期の骨盤底筋群の回復には、妊娠中からの運動が大事だとわかってきましたが、田中先生ははじめからおっしゃっていましたよね。

田中 そういうことを理解おできになる先生は、当時少なかったと思いますよ。第一、教科書にも運動はいけないと書いてありました。なるべく階段の上がり下りは控える、太ったらダメだから食べるな、動いてはいけないという時代です。例えば診断書に、妊娠経過に異常がないから運動しても大丈夫だと書いてもらうだけでも苦労しました。そんなことで流産したら自分の責任になると、周りの人にはなかなか理解してもらえなかったんです。そんな時代に、小石先生は教科書にないことをおやりになった。ご苦労なさったのではないですか? 小石 いえいえ、そんなことはなかったです。じっとしていると体力も落ちますし、経験からいって動いているほうがお産もスムーズにいくと思っていました。論文に理論的に書いてくださっていたことも大きかったと思いますが、田中先生のお話はすっと腑に落ちました。

田中 お仲間の先生から、「そんなことは止めたほうがいい」などと助言されたりはしませんでしたか?

小石 クリニックには、私に共感して訪れてくださっている方が多く、「先生がおっしゃるならやってみよう」と言っていただきました。地方都市ということもありますが、頭から反対されることはなかったんです。開業して一番いいことは、自分の信じることをやっていけるという自由さですね。当時は運動といえば水泳でしたが、病院にプールを作

ることはとてもできませんが、その点マタニティビクスはスタジオを作れば比較的执行しやすいと思いました。田中先生のところへお伺いしてから、看護師の古い寮を立て替えてスタジオを作ったんです。おかげさまで比較的分娩もスムーズで、帝王切開率も低く抑えられました。当時は特に初妊の方は全員にマタニティビクスをやっていたきたくて、一生懸命声かけもしました。

一現在、クリニックではマタニティビクス、アフタービクス、ベビービクスを導入されていますね。

小石 そうですね。はじめはマタニティビキスの導入からスタートしました。当時、マタニティビクスを指導できるインストラクターの方は愛知にいらっしゃらなかったで、田中先生にはご紹介していただきました。一その後はアフタービクス、ベビービクスも。

小石 はい、アフタービクスはだいたい産後1ヵ月ぐらいから、ベビービクスは首が座ってから、特に制限を設けているわけではないのですが、だいたい1歳ぐらいまでになります。マタニティビクスは週2回、アフタービクスとベビービクスは月2回ぐらいの開催です。経産婦さんも、上のお子さんをつれて通われる方が多いんですよ。楽しみにして

出産のリスクを 少しでも減らしたい、その一心で マタニティビクスを導入しました

くださっているの、赤ちゃんやお母さんの体づくり、そしてコミュニケーションにも重要な場になっていると感じています。残念ながら、今はオンラインばかりですが。

田中 コロナ禍で、コミュニケーションの大切さを実感されている人も多いと思います。

小石 田中先生、こういう時代だからこそ運動は大事ですよ。みんな外に出かけなくなってしまいましたし。

田中 そういうことをわかっているのがさすがです。令和になっても、まだ安静を勧める先生もいますから。

小石 最近、うつ状態になられる方がとても多く、2~3割の妊婦さんがうつにかかっているということですが、体を動かすことと精神状態はすごく関連していますよね。

田中 そのとおりです。

小石 こういう時こそ運動をしていただきたいと思っています。やはり対面指導に勝るものはないと思いますので、状況が落ち着けば徐々に増やしていきたいと話し合っているところです。

田中 私も、今こそマタニティビクスが必要だといっているんですよ。先生のように昔から変わらず応援していただく方は、本当にありがたいです。ぜひ今後も、妊婦さんのために働きかけをお願いいたします。

小石 できるだけ頑張っていきたいと思っています。こちらこそ、よろしくお祈りいたします。

次号も小石先生にご登場いただきます。

取材協力 医療法人 小石マタニティクリニック
愛知県豊橋市つつじが丘2-7-1 TEL: 0532-66-1212
http://www.koishi.or.jp/ ※JMFA登録施設

