

福田病院ニュース

* 妊娠を機に運動習慣を身につけよう！ *



コアラウェルネス
主任インストラクター
中島 知子

皆さん、こんにちは！福田病院内にあります女性専用メディカルフィットネスクラブ「コアラウェルネス」では、様々なマタニティスポーツを行っております。昨年、日本マタニティフィットネス協会設立者の田中康弘理事長と福田病院河上祥一病院長が、妊娠中の運動の必要性について対談し、全国誌MEDEX journalに掲載されました。対談記事を6月から連載し、今月号は“根拠ある運動指導によって、減らせるリスクはまだある”と力強い病院長の言葉と共に、今後、医療と運動の連携の必要性について語られています。ぜひ、ご覧ください。

—福田病院さんの「コアラウェルネス」には、18m×3コースのプール、ジャグジー、スタジオ、ジム、お風呂、サウナが完備されているそうですね。理想的な環境ですが、河上先生は妊娠期の運動をどのように感じていますか。

河上病院長 まず運動をすることで、体重管理や不定愁訴の改善が多いですね。運動後はメンタル面の安定や睡眠の質がよくなるという声も聞きます。また、運動習慣があるほうが出産時の呼吸法がうまく、お産がスムーズだと実感しています。最近では、妊娠糖尿病で入院されている方にも運動を取り入れているんですよ。管理入院をされている方ですが、そこまで安静を必要としないので、やはり運動をしてもらったほうがいいだろうということ。

田中理事長 食事療法だけでなく、運動療法ができるというのはいいですね。

河上病院長 そうなんです。専門の先生とインストラクターが組んで進めていますね。ちなみにうちの子はもう大学生ですが、妻は妊娠を機にスイミングに通っていました。楽しかったみたいですよ。産後のベビースイミングでは、お友達もできたみたいですし、根拠のある運動指導によって、減らせるリスクはまだまだあると思っています。

田中理事長 妊娠中に楽しく過ごすというのが、お母さんにも赤ちゃんにもとてもいいことですね。

—奥様には先生から運動をすすめられたのですか？

河上病院長 年間 3,500件とたくさんのお産を見ていますが、やはり運動しているほうがお産が楽になる傾向にあるので。実は妻は泳げないのでためらっていましたが、妊婦さんはお腹が浮くから大丈夫、競争じゃないから楽しくやればいいとすすめて。産後は 1歳ぐらいまでベビースイミングも続けていました。その後すぐ 2人目を妊娠したので。

—経産婦さんは運動を続けにくいとも言われますよね。

河上病院長 福田病院には保育園もありますので、マタニティスポーツをするときには上の子を預けることができるんです。今はコロナの問題がありますが、保育園に預けること自体もお母さんにとってはストレス解消になっているようです。

田中理事長 病院でスイミングを続けるのは経済的にも大変でしょう。

河上病院長 設備のメンテナンスを含めるとかなり大変です。ただそのぶん有効に使ってもらおうようにお願いはしているので、アクアピクスやベビースイミングに活用してもらえればと思っています。また、少し用途は違いますが、熊本地震のときは生活用水としても活用することができたんですよ。



日本マタニティフィットネス協会
田中康弘理事長(現会長)



福田病院
河上祥一病院長

福田病院ニュース

田中理事長 福田病院さんは、こうしたコロナ禍でもなんとか運動を続けようとしてられているのがすばらしいと思います。対面でのコミュニケーションも難しかったと思いますが。

河上病院長 感染数が多いときは、一時的に閉鎖もしました。再開は人数など色々制限をつけて徐々にといった感じです。ただうちでは待合の時間にタブレットを貸し出してしまっていて、妊娠さんの生活はもちろん、マタニティスポーツの動画を見ることも可能なんです。また、病院のイベントとしては 11月 3日の「いいお産の日」に、病院見学も兼ねてマタニティピクスやマタニティスイミングも見ていただいています。去年と今年は、YouTubeを使っただけの配信になりましたが。

田中理事長 多くの努力がいることですが諦めずにやっていただいているのがすばらしい。これからもぜひ妊婦さんを応援してほしいです。

河上病院長 インストラクターたちも一生懸命やってくれたんです。スタジオが閉鎖中のときは別の仕事を手伝ってくれましたし、何より彼女たちはコミュニケーション力が高い。色々カバーしていただき助かっています。

—今後の展望などあれば教えてください。

河上病院長 糖尿病の妊婦さんの運動効果のデータが増えて、きちんとしたエビデンスが出せるといいなと思っています。それ以外にも安静状態におけるリスクを、どのように運動でカバーできるかなど、開拓の余地はまだまだあると思っています。例えば安静で寝たきりになると血栓のリスクが増えますし、多胎出産では長期入院になりますから、退院時には立てないほど筋力が落ちることもあるんですよ。そういうところにも、運動を役立てたいと思っています。

田中理事長 色々なことにチャレンジしていただき、これからは楽しみですね。そういえば昔から新しいものを取り入れる能力が高いのは九州だと言われているね。エアロピクスも東京と同時期ぐらいに始まりましたし、センスがいいというかアンテナが高いというか。

河上病院長 熊本弁で「わさもん」と言うんです。新しいものが好きで、一番が好き(笑)優秀なインストラクターがおりますので、色々広げていければ多くの妊婦さんの幸せにつながりますから。

田中理事長 今はみんな体力が落ちていますから尚更色々なトラブルも起こるでしょう。幸い先は少し明るいようですから、運動を習慣化できるように協会としても取り組んでいきたいです。

河上病院長 私たちも運動習慣の大切さをお伝えしてサポートできるよう、これからもがんばっていきたくと思います。

最後に… 福田病院でマタニティスポーツが始まって40年。これからも医療スタッフと連携を取りながら、多くの妊婦さんの健康をサポートさせていただきたいと思っています。連載も今月号で完結です。最後までご覧いただきありがとうございます。

