



公益社団法人神奈川助産師会

自分でできるペリネケア ガスケアアプローチ (妊婦ケア編・産後ケア編)

講師：フランスガスケアアプローチ協会公認指導者
内山美紀助産師

日時：2020年1月25日(土) 13-16時

参加者数：会員 36名 非会員 19名

主催者から

ガスケアアプローチとは「正しい姿勢と正しい呼吸によりペリネを保護・強化するアプローチ」であり、ペリネの機能を一生維持することこそガスケアアプローチの意義である。機能解剖学やペリネと腹腔内圧との関係を分かりやすく解説しイメージした後に、二人一組になり実際に良い姿勢(オートグランディスマン)を取ってみたり、ペリネに負担がかからない正しい呼吸を実践した。妊娠中の座位姿勢、排便習慣やその姿勢、分娩体位、産後の授乳姿勢についても関連づけて学んだ



参加者の感想

- ・日常生活から取り入れる指導をしていきたい
- ・姿勢の大切さ、個々に合わせた指導の大切さがよくわかりました
- ・具体的な話で参考になり、分娩期など、もっと聞きたかった
- ・とても興味深い内容でした 姿勢が色々な面で影響していると認識していても楽な姿勢になりがちで、自らが注意しなければと思いました
- ・骨盤底筋群の指導が全く変わってしまうので、頭の中の整理が必要
- ・生理的姿勢、脊椎を伸ばす考え方は、納得できた

