

2018年度新たな取り組み！！

参加型「女性のための健康講座」テストコラボ実施報告

身体と心を癒そう、 毎日を元気に・楽しく、美しく・健康に！ こんぶ体操&助産師相談

目的 : 体を徐々にほぐすアクティビティの時間と助産師に何でも相談できる時間を確保して、参加者が身体と心の両面から癒される

コラボ : (株)ベビーカレンダー & (公社) 神奈川県助産師会
「女性のための健康講座」

協力 : 久野真平氏 (久野式こんぶ体操)

開催場所 : ベビーカレンダー代々木本社

対象 : ①産後ママ ②妊婦



事業内容
メディア事業
妊娠出産育児の
情報サイト
「ベビーカレンダー」
その他の事業実施



福島智晴氏 (右)
取締役メディア
事業部部長

村上明美会長 (左)



久野真平氏
元バレエダンサー
身体運動指導家
久野式「こんぶ体操」
考案者
産婦人科で産前産後の運動実施中

①産後のママさんを対象に

実施日 : 2018年9月21日
参加者 : 20代後半から30代の産後2～3か月のママ6名
開催時間 : 11:00～13:30 軽食あり
(その後希望者個別相談あり)

②妊婦さんを対象に

実施日 : 2019年2月8日
参加者 : 妊婦8名
(妊娠25週～37週の初産婦6名経産名)
(事前問診票・体調チェックリストにて妊婦の状況把握)
開催時間 : 11:00～13:30 軽食あり
(その後希望者個別相談あり)

感想

- ・気軽に応募したが、助産師さんに直接会って話が聞けて、その上硬くなった身体もほぐすことができてよかった。
- ・家でできる運動ばかりだったので、簡単でよかった。
- ・身体が軽くなった。
- ・答えが欲しいというよりは、聞いてもらえることがとてもありがたいことだなあと感じた。

感想

- ・身体の可動域が広がった、ポカポカした、血行が良くなった。
- ・動きが簡単だったので取り入れやすいと思った。
- ・楽しくなるので、やっていて気持ちがいい。
- ・座っていても上半身だけでもできる、簡単にできる、道具がいらない、主人とコミュニケーションでやってみたい。
- ・日頃の運動不足を実感した。
- ・助産師さん皆さんが優しく、温かい空間で嬉しかった。
- ・助産師さんに、もっといろいろなことを聞きたかった。
- ・心と体がつながっているのを実感した。



骨盤回しからの立ちこんぶ



相談



下肢の運動



寝こんぶ



軽食を取りながらの相談



問診



座こんぶ

中高年女性のための健康講座（こんぶ体操のみ）

中高年の身体と心を癒そう、
毎日を元気に・楽しく、美しく・健康に！

実施日：2019年2月24日

参加者：女性講座7名、神奈川県助産師会理事5名

開催時間：18:00～19:30 とわ助産院にて



自分を取り巻く空気感



みんなで
立ちこんぶ



手足で立つ



寝こんぶ

問診



呼吸法

感想

- 楽しかった、とにかく楽しめる
- 他の方と笑いながら楽しく、自分のからだに目を向けることができた。
- 体操の前後の変化がわかりやすい
- 1つの動きがどのような効果があるのか、もう少し解るといいかと思う。
- 症状別におすすめの動きが知れるといいと思った
- 女性の健康を維持するために、とても効果的な体操である

講座を実施して・・・

ただただ楽しいと言っていたき、
笑顔がこぼれました。

身体と心は、やはり繋がっているのだという
実感があつたようです。

このような講座を続けて行けたらと思います。
（スタッフ一同）

