

# トピック!

## 女性の健康について

### 地域で相談に関わる理学療法士

理学療法士が地域保健事業(母子保健)に関わり、保健師や助産師と連携して、妊娠・出産・育児中の女性のために専門的な立場で関わっています。また中高年～老年期の女性には、介護予防の観点から健康相談や運動指導を行っています。

#### 内容

- 妊婦さんや産後の女性自身の身体や症状
- 育児動作
- 産後や中高年女性の尿漏れ

#### 活動の場

- 母親学級、産後教室
- 乳児健診、母親の健康相談、育児動作指導
- 骨粗鬆症の教室、健康相談
- 尿失禁の教室、健康相談

※各教室等は都道府県・市区町村役所、医療機関他、お住まいの地域によって異なります。詳しくは直接主催者にお問い合わせください。



### 産前産後の相談

#### 妊娠中

- 負担が少ない動き方の指導
- 安全な日常生活の過ごし方
- 症状が出た場合の対応や助言

#### 産後

- 産後の痛み(腰や手首など)への対応や助言
- 帝王切開後の身体の動かし方など



### 育児動作の相談

抱っこや授乳などの育児動作について、実際の動作を見て、お母さんに負担がかかりにくい身体の動かし方の助言や指導をすることができます。

#### 抱っこ

- 左右どちらかに身体が傾いていないか
- 腰を反らせていないか
- 抱っこ紐は適切な長さに調節しているか



#### 授乳

- 過剰に前かがみな姿勢になっていないか

※相談内容によっては、医療機関の受診をおすすめすることがあります。その際には、専門的な治療をいち早く受けられることをおすすめします。