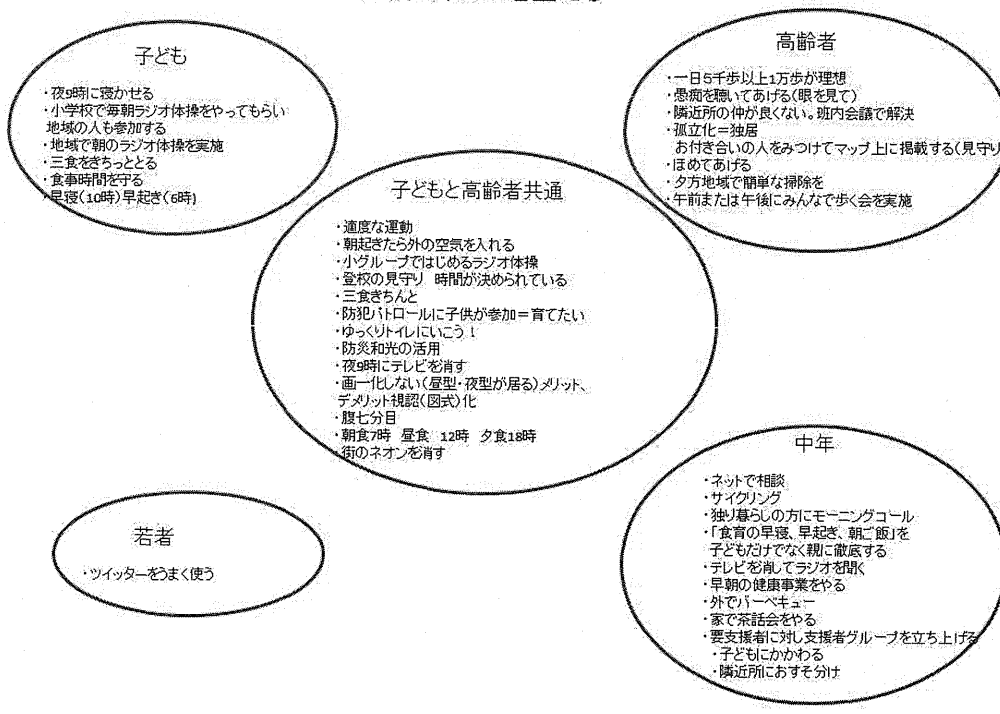
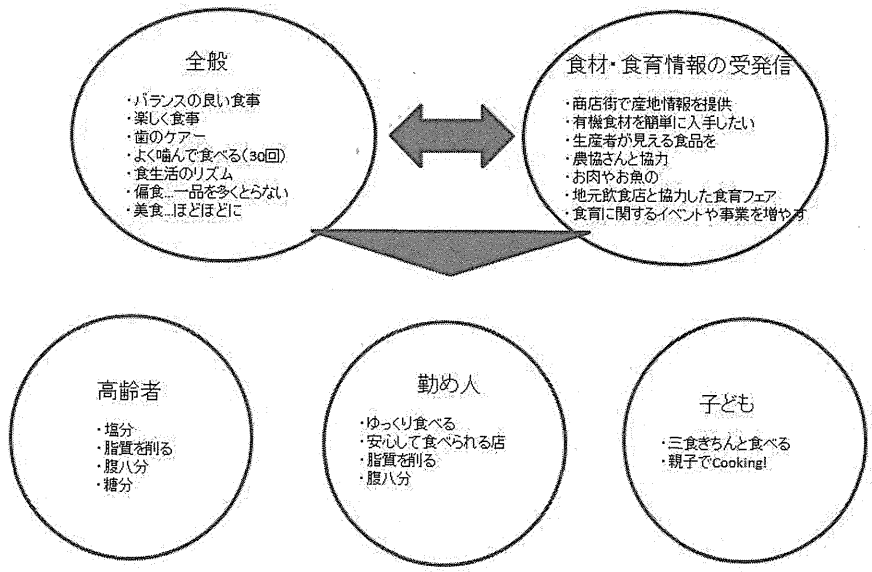
生活のリズムを整える



食と健康



体力づくり

共通

・無理をしない。始めは少しずつ
・なるべく歩く
・近所の人たちと一緒に散歩
・グループで散歩
・公園で毎日ラジオ体操(イベントとする)
・ラジオ体操
・日常的に運動をしがける
・正しい食事で体力づくり
・近所の人たちとかんたんヨガ
・週に2日程の筋トレ参加
・運動系の市民講座などを数多く開催する
・日常生活の中に体力づくりの工夫をする
・スポーツの初心者教室を充実
・屋外の清掃
・踊り系の祭りを定期開催
・年代別平均値到達者に粗品、及び再抽選で旅行券を

若年

・休日は子どもと遊ぶ
・ジャズダンスなど(発表会・フェスティバルに出演の目標つき)
・体力づくりで婚活
・スポーツ初心者教室開催
・保育付きの体力事業
・無料の親子で参加できる運動場所

高齢者

・社交ダンス
・公園にストレッチ用具を要望する
・1日1回ストレッチする

中年

・和光マラソンを開催
・サイクリング
・1日10000歩目標に無理をせずとりくむ
・市内一周コースを選定する
(サイクリング、マラソン)
道路に何キロ走ったかなどかく

健康事業への積極参加

子ども

・医療費補助を中学生まで
・予防接種の時間を他の病気の人と別にする(病院)
・予防接種を受ける
・公園の遊具を新しいものへ
(わんぱく公園)
・外遊びの推進

共通

・全ライフステージに合う食育教育の実施
・健康診断の充実
・体力作り スポーツの推進
・年に2回ぐらいの家族健康デー
・情報の周知
・広報を読みましょう
・毎月の広報を良く見る事
・和光市のTVを放映する
・アンケートの協力
・同じような事業は協同でやる
・市の事業に参加

65歳以上

・病院の混雑緩和
・大人の為の遊具設置
(公園等へ設置)
・80・20のようにほめる健康促進策を

20代～40代

・市と協同で体力作りを考える
・簡単な体力測定
・ホームページ
・携帯を利用した情報の発信
・健診を午後にもやる
・事業日程を土日や朝・夜に考慮、
・参加しやすい日程の設定
・休日活動可能の取り組み
・非正規、正規問わず若年者の健康診断が適当である、きめの細かい検査
を市がフォローする
・破傷風等職場でも受けられない予防接種をする
・土日曜日の開催
・日程、時間帯の細分化
・健康事業への参加者に景品を出す
・ノベルティをもらえる
・事業参加者へポイント付与
ポイントがたまると健康関連商品プレゼント

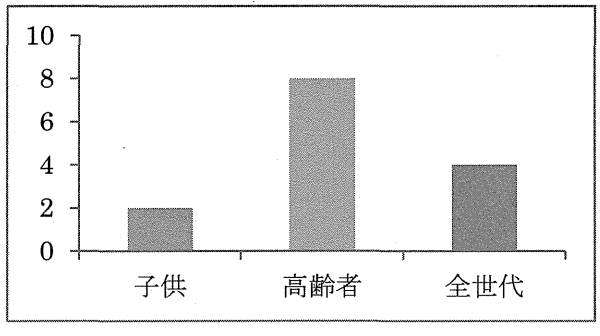
50代～65歳

・健康診断を受けて自分の体を知る
・健康診断を一人一人へハガキで郵送
・楽しみながら体力作り
・病気を体験した人の話を聞く
・健康診断を受ける
・参加すると粗品がもらえる
・市の健康診断参加
・健康ポイントの付与
・特に社会保険家族が受信したらポイントなど参加賞をあげる

資料 3.参加者アンケートの結果

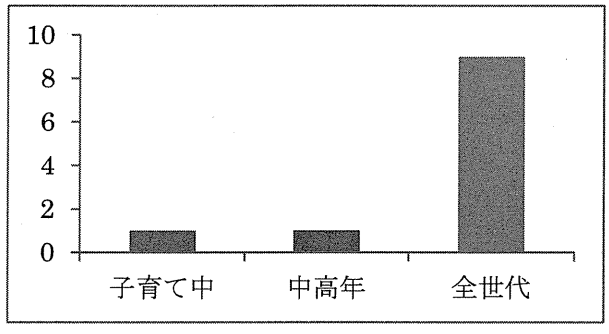
①孤立化

世代は？	その世代に向けた孤立化を防ぐ方法は？
子供	・知らない人との関わり方→現行：口を利いてはいけない を、改める。 ・挨拶をする、気軽に話しかける。困っている人を見たら助ける
高齢者	・見守りグループを作る（各自治体、同世代で） ・近所の人同士、高齢者同士の声掛けと、自治会役員への報告 ・自治会の班単位でサロンとなる場所づくり（個人宅・集会所） ・近くにあって気軽に、誰でも行ける場所づくり。そこに行けば誰かがいておしゃべりができる。 ・高齢者同士で集まって、話題を各人が出し合うなど。 ・身近な人との挨拶 ・高齢者は殆どの人がマンツーマンの会話を求めている ・なるべく趣味を持つ
全世代	・隣近所と仲良く。挨拶は大切だと思う ・自治会の活動 ・一日の中でやることを習慣づける ・声掛け。さり気なく見守る。



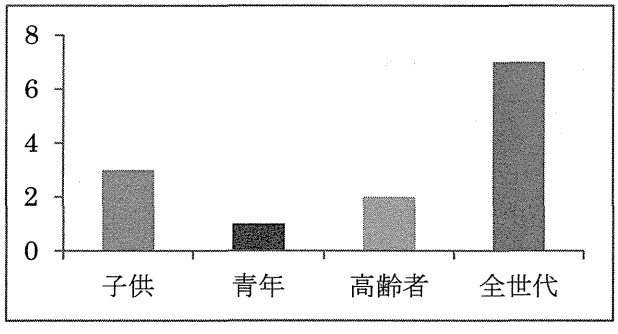
②体力づくり

世代は？	その世代の体力づくり実現の効果的な方法は？
子育て中	・子供が地域の運動クラブ等に入っているなら、一緒に参加し、準備体操などをする
中高年	・市のイベント（特にスポーツ関係）になるべく参加する
全世代	・ラジオ体操など、運動をして歩く。ゆる体操など、地道に行う。 ・児童＋家族のための体力づくりに関する“すごろく”のようなチェックリストを作り、そのリストにそって一年を過ごせるようにする ・全世代通して共通して取り組める運動を、地域の中で広める。 ・ラジオ体操から市全体の参加者がつながっていけるのでは？ ・気軽で楽しく運動できるイベント。ウォーキング大会、ヨガ教室など ・体力づくりの必要性の動機付けが必要 ・楽しく歩く。目標、目的を持っていく。 ・毎日繰り返すことが大切。 ・個々人で生活のリズムを作る



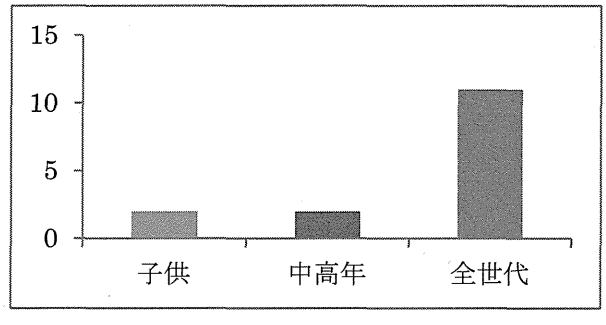
③生活のリズムを考える

年代は？	その世代の生活リズムを整える効果的な方法は？
子供	・塾の開講時間を 20 時までとする法の制定 ・早寝早起き、特に子供の頃から習慣にする ・テレビ、ゲームなどで夜遅くまで起きている若者が多い気がする。その対策。
青年	・夜 10 時に寝ないと成長ホルモンが出にくく、背が伸びないと学校で教える
高齢者	・近所の人による声掛け、行事のお誘い ・毎日続けられるストレッチなど
全世代	・家族がお互いに協力する ・同じ時間に寝起きする ・朝昼晩の食事の時間を決める ・三食控えめ（腹八分目、塩分、糖分など） ・極力、自宅で夕食を摂る ・運動した事に対して、褒められる様な仕組みを作る ・朝昼夜のリズムにそって生活する



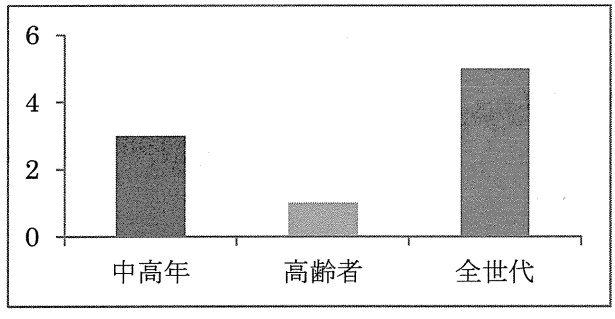
④食と健康

世代は？	その世代の食生活を改善する効果的な方法は？
子供	・子供の頃の食事が大事。味は毎日の食事で習慣づけられていくので ・偏食の改善。 ・子供に空腹感を覚えさせて、嫌いなものでも美味しく食べられるような場面を作る。
中高年	・健康のための簡単な料理教室 ・高血圧などを良くする食事の料理教室
全世代	・おすそ分けの習慣をつける ・極力ジャンクフードを食べない ・よく味わって素材の良さを楽しむようにする ・ゆっくりした食事 ・まず自分の体を知る、健康状態を知るために検診を受ける ・生活習慣病予防のレシピ紹介 ・バランスの良い食事 ・作り手の認識や頂く側の知識など勉強できる場所が欲しい ・3 食よく噛んで食べることが大事 ・本当に健康に良いもの、悪いものなどは誰も分からない。自分の考えを他人に押し付けてしまうこともあるので、注意が必要 ・好き嫌い無い食事法。野菜中心の食生活



⑤健康事業への積極参加

年齢は？	その世代が積極的に事業に参加するための効果的な方法は？
中高年	・自分で色々なことに感心を示して積極的に参加する ・健康のための簡単な料理教室 ・これから先の人生におけるリスク面の周知
高齢者	・高齢の人は特に外に出なくなる。参加する場所を持ち、積極的に参加する。
全世代	・イベント等を行う際、時間、曜日が全ての人に合うわけではない、そういう面での細かい心配りが必要 ・身近な地域センターに積極参加 ・日時・場所を決め、誰でも参加していいことを広く広報 ・口コミを広めてみる ・健康診断をうけたらポイント付与、年 2 回の家族健康デーは良いアイディアだと思う。



ワークショップ実施スタッフ

ファシリテーター/とりまとめ
藤崎健吉　千葉大学大学院

監修者
福島富士子　国立保健医療科学院　上席研究官　特命統括研究官

実施アシスト

堀井聡子　国立保健医療科学院　主任研究官

大澤絵里　国立保健医療科学院　主任研究官

松田妙子　NPO 法人子世田谷子育てネット　コーディネーター

濱脇文子　長崎市医師会助産師学校教諭

相澤景太　早稲田大学スポーツ科学研究センター

参考資料

こうみ・こそだての家　わこう助産院（埼玉県和光市）/ 一般社団法人「わこう産前産後ケアセンター」での取り組み

研究協力者　みつい　ひろみ(フリーライター)
伊東　優子（わこう助産院）
水澤　幸枝（わこう産前産後ケアセンター）

A. 目的

わこう助産院は「和光市に産む場所がない」という住民の声を受けて、子育て支援と安心・安全な地域づくりをめざして、住民主体で助産院設立(2011年4月)を動かしてきた。その経緯から、ソーシャルキャピタルを活かした産む場所から始まるまちづくりの一環として、注目されている。

また、病院とは異なる、助産院のケアの特徴として、産前・産後の母親のこころとからだをケアするだけでなく、子育て中の人、子育てに興味のある人が参加できる講座を開催している。母親たちが各教室の企画企図者・運営者になることで、地域の母親同士の交流も盛んに行われていることから、助産院を取り巻く住民主体のソーシャルキャピタル形成活動においても、期待されている。

本報告書では、開設後2年を経過し、利用者も増加傾向にあるわこう助産院の取り組みを紹介する。

①産後1か月以降から、母子でわこう助産院を継続的に利用している

②地域の子育ての拠点として産後ケアと地域の継続ケアの課題解決の一助となる機能を果たしている

③和光市の母子保健事業と産後ケア事業の連携の可能性

④課題と今後の展望

以上について報告する。

B.方法

わこう助産院利用者を対象に、わこう助産院の利用状況、提供されるケアの満足度、産前・産後の母親の症状を把握するために、座談会をひらいた。

座談会では、①わこう助産院はどこで知ったか。②出産前にお産に関する不安が軽減したか。③産前・産後を安心して過ごせているか。④わこう助産院が地域のなかに出来てよかったか、などを中心に語りあった。

一般社団法人「わこう産前産後ケアセンター」は、平成24年4月から和光市の「こんにちは赤ちゃん訪問事業（全戸訪問・新規)」の委託事業を受けて、生後4か月までの乳児のいる家庭への全戸訪問を行っている。訪問することで見えてきた母子保健事業と産後ケア事業の連携について考察した。

わこう助産院院長の伊東優子氏に、わ

こう助産院の事業運営で苦労した点と、今後の事業展開について話を訊いた。

C.結果

・平成23年から平成24年の1年で分娩件数が21件となった。前年度の6件に比較すると大幅に増えた。
・平成24年1月に一般社団法人わこう産前産後ケアセンターを設立した。
・平成24年4月から和光市「こんにちは赤ちゃん事業」の委託事業者となった。
・年間約800件の全戸訪問を行った。

D.考察

■わこう助産院利用者の座談会の分析結果

対象者は利用者のうち、平成23年10月～平成24年7月までに出産した7人を対象とした。

1.「わこう助産院で出産をして満足しているか」との質問に対して、7人とすべてが「とても満足している」と答えた。

その内容は

①「第一子は総合病院の産科で産んでいるが、医師が入れ替わり立ち替わりで、自分のことを知ってくれているわけではなかった。総合病院の産科は設備も整っていて、雰囲気もアットホームだが、不安な気持ちはいつでものこっていた。わこう助産院では、助産師の伊東先生が私の生活、食事、からだ、こころのメンタルな部分をしっかり支えているので、それが安心感につながって、出産は不安がなく、産後はとても楽しい」（経産婦）

②「第一子は大学病院で産んだ。大学病院と違うのは、助産院では、産前産後とケアがずっとつながっていくことだ。私のことを知っている助産師に継続して相談ができるので、一人で不安を抱えることがない」（経産婦）

③「上の子が保育園に通っている。病院出産の場合は、私が入院して上の子は実家に預けておかないといけない。わこう助産院は、子ども同伴入院を受け入れるので、選んだ。近所の友達に子どもの送迎を頼んで、上の子はわこう助産院から幼稚園に通院した」（経産婦）

④「初産で、産後1,2か月は自分のなかでも、いま振り返ると情緒不安定だった。テンションをあげようと努力をして、殊更に外に出るようにしていて、そのときに来られるのがわこう助産院だった。わこう助産院で出会うお母さんたち、助産師さんと顔をあわせることですごく癒された」（初産婦）

2.「わこう助産院の雰囲気は好きですか」との質問に対して、以下の答えが得られた。

①「1人目の子を産んだ助産院はこぢんまりした一戸建ての家だった。私はは通い慣れているから感じなかったが、親戚、お見舞いに来た人、主人から「一瞬入っていいのかな」という遠慮があったと後

で聞いた。わこう助産院は建物が大きく、1 階がオープンルームになっていて（20 帖）、誰でもが入りやすい」

②「毎日開催される各種講座もあるので、いろいろな人との交流があり、地域にひらかれている感じがする。産院というようより、女性健康センター的な雰囲気で心地いい」

③「入院中に各種教室が行われるのが、最初は気になるかと思っていたが、そんなことはまったくなかった。むしろ、人の声がいつもしていて、明るい気持ちでいられた」

④「入院中家族でお世話になったので、小旅行に出たような感じで楽しかった。おいしいご飯が出てくる。いろいろな人が出入りしている。民宿に泊っている感じがよかった」

3.「わこう助産院を産後も利用していますか」との質問に対して、「産後も子どもを連れて頻繁に利用している」との返答が得られた。

その内容は

①「じょさんいんナイト　LIVE`@わこう助産院」という、わこう助産院の 1 階の多目的ホールでひらく夜のジャズライブにお誘いをいただいた。赤ちゃんが小さいうちは、どうしても家にこもりがちだったが、上の子どもを連れて行けるところが出来て、しかもそこには子どもたちもよく知っている人がいるので、楽しい。

②わこう助産院では「行ったら、迷惑かな？」というのがない。

③自宅がわこう助産院の近所なので、近所の公園で子どもの友達と母親同士で遊んで、お昼はわこう助産院の『猫森カフェ』にみんなを誘って食べにいく。11 時半から 4 時まで、1 階の食堂スペースでひらいていて、旬の野菜が中心のワンプレートランチを料理研究家の森洋子さんが作ってくれる。からだによくて美味しくて、子どもたちも自由に遊んでいるので、のんびりできる。

④同じマンションで、子育てに悩んでいると思う母親を誘って、わこう助産院でひらかれている各種講座に参加している。

4.わこう助産院が和光市に出来てよかったかの質問に対して、7 人すべてが「よかった」と答えた。

①朝霞に住んでいるが『和光市に引っ越そう。助産院の近くに住んで、和光市を拠点にしてみたい』と真剣に考えている。身近なところに相談にのってもらえる人がいること、困ったときに行ける場が近くにあることが心理的に安心だから。

②和光市は子育てを応援する町とうたっているわりには、助産院がなかった。自分の暮らす町にわこう助産院ができて、ほんとうによかった。母乳のあげ方、おむつの変え方、赤ちゃんのいる生活に慣

れるための援助が十分に受けられる。

＊考察結果

1.平成23年から平成24年の1年で分娩件数が21件となった。前年度の6件に比較すると大幅に増えたことが利用者の満足度を示すとともに、地域にねざした助産院として認知されたことを示している。

2.開設の理念である「子産み、子育て、その他の支援を必要としている人に安心できる居場所を提供する」、「出産は安全で安心して産むことができるよう支援をし、安心して子育てできるよう、助産師は常に寄り添い支援をする」が、座談会での利用者の発言から、実現していることがわかった。

3.わこう助産院では、この2年間で、母親自身のセルフケア能力の提供、母親の仲間づくり、母親の孤立化防止に貢献していることが窺いしれた。また、産前からの不安や産後の不安を早期に発見し、不安を解消するための助産師の丁寧なかかわりがあることで、順調な子育てがスタートしていることがわかった。

4.わこう助産院は産後4か月までという利用期限がないので、母親たちがわこう助産院以外の育児相談機関子育て支援サークルのイベントへの積極的参加がなされているかについての調査はできていないが、利用者は出産1か月からわこう助産院を家族ぐるみで継続的に利用しているころが、今回の座談会の会話のなかで明らかになった。

■ 一般社団法人「わこう産前産後ケアセンター」

「こんにちは赤ちゃん訪問事業（全戸訪問・新規）」事業委託の経過報告（研究方法③）

①一般社団法人「わこう産前産後ケアセンター」では平成24年4月から、乳幼児訪問、新生児訪問事業を和光市から受託され、助産師・水澤幸枝さんを中心に市内の保健師とチームを組んで7名で全戸訪問事業を開始した。

②訪問指導員は現在7名。一般社団法人「わこう産前産後ケアセンター」助産師・水澤幸恵さんを筆頭に、朝霞市、和光市在住の助産師で構成されている。

③自治体によっては、「こんにちは赤ちゃん訪問事業」は助産師や保健師以外の講習を受けた民生委員が訪問できるところもあるが、和光市は助産師と保健師に限定されている。生後1か月から訪問をし、気になる母子だけを4か月後の訪問につないでいる。

④週に1回、一般社団法人「わこう産前産後ケアセンター」から、保健所への訪問結果の報告を実施している。

⑤訪問指導員はそれぞれ個別に活動をしているので、同じコンセンサスが持ちにくいため、年に3回、連携会をひらく。保健センタースタッフ、虐待担当保育師、行政保健師、それぞれの立場から報告をし、その都度、気になる人の情報が交換

している。

＊考察結果

今回の全戸訪問委託事業を通して、わこう助産院、行政保健師、NPO 等を含めた地域での子育て支援活動を行っている地域住民が連携し、和光市内の子育て家庭の育児不安・負担の軽減、児童虐待の早期発見、予防・防止、母子の見守りにつながる流れになることが期待される。

■わこう助産院院長、伊東優子氏ヒアリング結果

①資金繰り

完全な黒字経営になってはいないが、2 年目に入りお産件数が増えてきているので、ある程度の見通しはできてきた。お産はコンスタントに入るものではないのでお産にだけ頼らない、特化した外来を考案していく。

【今後の課題】

今後は、埼玉県内の医療連携をどのようにしていくかが課題。わこう助産院に「扁平、陥没、乳頭専門母乳外来診察」を開設していく予定である。

1.医療連携

現在は、豊島区の小川クリニック、国立国際医療センター、日赤医療センターが医療連携機関となっている。わこう助産院で産まれた新生児に黄疸があり、母乳の飲みがわるいため、緊急で病院の受診を受けたと思い、日大板橋の NICU に電話をしたところ、埼玉の新生児搬送は埼玉県のコーディネータを通さないと受けられないとの返答があった。助産院からは新生児の搬送をコーディネータにお願いすることはできず、埼玉県内にある病院の NICU の医師に電話をかけ、その医師から搬送コーディネータに連絡がいく仕組みがあることを知った。和光市は埼玉県と東京都の県境のため、東京都の医療機関への搬送は近いけれども行けないという数々の問題が見えてきた。今後は、ぜひとも国立埼玉病院と医療連携を進めていきたい。

2.「扁平、陥没、乳頭専門母乳外来診察」をスタート予定

昨年、陥没、扁平、乳首のトラブルで母乳ができない人の受診が多かった。考案したプログラムを使って乳房のケアをしたところ、陥没、扁平がなおり、赤ちゃんが直接母乳から飲めるようになった。このプログラムを使い、「扁平、陥没、乳頭専門外来診察」をわこう助産院で行う特化したケアとしていきた。

提供方法として、以下を考案中である。

①妊娠中から、「扁平、陥没、乳頭専門母乳外来診察」に来て、なるべく早い段階から母乳のケアをする。

②泊まりがけで母乳を練習してもらう。2 泊 3 日程度の入院で、料金はまだ決めていないが、通常入院よりは高くなる。

③プログラムはうまくいった事例があるので、そのプログラムを使う。

④通常の母乳外来よりは長く時間がかかる。助産師がずっとそばにいて、赤ちゃんが母乳を飲みそうになったらトライをする。助産院だからじっくり関われるという理由で、病院ではできないということがないように、このプログラムを使うと 3 日で乳房トラブルが改善することの研究を重ねていきたい。

【まとめ】

当施設の創設により 2 年が経過した。地域の母子保健事業と産後ケア事業の連携が試みられたことが注目に価する。

和光市では、これまで産科施設が国立埼玉病院だけだったため、里帰り出産、市外，県外での出産が８割をしめていた。そのため産むことと、産後ケア、子育て支援が分断されていた傾向にあった。

地域のなかに助産院ということを念頭においた「わこう助産院」が、お産のサポートのみにとどまらず、産前産後ケアセンターの役割を内在しつつ、和光市民のニーズにあったサービスを提供していることで、和光市の子育て環境を豊かにしていることは、これまでの活動経過から裏付けらた。今後は、さらに和光市民が安心して出産をし、子育てできるまちをめざし、わこう助産院の取り組みが期待される。

<資料>

■各種教室

＊助産師による妊婦さんの教室

＊アクティブバースのクラス（当院で出産される方中心の教室）

＊食育･お料理教室「猫森キッチン」

＊安産灸教室

＊マタニティヨガ

■助産院で行うケア

＊母乳ケア（母乳外来）

完全予約制。初診料:5,000 円　再診料:3,000 円

＊ショートステイ

産後、周りにサポートしてくださる方がいらっしゃらない方、赤ちゃんのお世話の仕方、おっぱいのあげかたが心配な方。助産師がひとりひとりにあったペースでサポート。ご家族での宿泊も可能。（別途料金が必要）

25,000 円/日（授乳指導 乳房ケア含む）

＊デイケア

日中赤ちゃんと二人で過ごすのが心配な方、助産師がひとりひとりにあったサポート。

10:00～18:00（延長 1,500 円/時間）

10,000 円（昼食、授乳指導、乳房ケア含む）

夕食＋1,000 円