

スキルを身につけられる勉強会を企画する必要性を感じた。

VI. まとめ

今回勉強会を行い、その後のアンケート結果から、スタッフへ病棟内の施設・設備の位置や避難経路確認、初動チェックの使い方について周知できたことは良かった。今後は、スタッフからの意見や、災害拠点病院となった場合も想定した災害発生時の初期対応（アクションカードの使用方法など）、入院患者の安全確保、傷病者の受け入れ対応などについてロールプレイングを用いた勉強会の企画と、病棟の災害発生時の行動マニュアルが作成できるよう活動していきたい。

また、今回は病棟の移転に伴い、防災に対する

不安があったことから勉強会を企画することになった。しかし、山崎ら³⁾は訓練をしないのが一番の災害であり、「訓練は実践のごとく、実践は訓練のごとく」が基本であると述べているように、定期的に継続した訓練ができるよう取り組んでいきたいと思う。

引用・参考文献

- 1) 奥寺 敬, 山崎達枝:災害時のヘルスプロモーション2 減災に向けた施設内教育研修・訓練プログラム, 荘道社, P40, 2010
- 2) 大橋教良:災害への準備, 太田宗夫:エマージェンシーケア, 新春増刊号, P69, 2007
- 3) 山崎達枝:3.11東日本大震災 看護管理者の判断と行動, 日総研, P11, 2011

マタニティヨーガ教室活動報告

6-1病棟	正木 育未	渡邊 幸子
	鈴木 知代	八木 貴子
	市川恵美子	西岡 恵美
	松井 香織	佐藤 未来
	梅原実希子	石川 睦子

I. はじめに

近年、出産年齢の高齢化によりハイリスク分娩が増加傾向にある。それに伴い現代医療の恩恵を受けると共に、分娩時異常に移行せず安全に出産しその後の育児につなげていくために、妊娠期から妊婦自身が自分と胎児に意識を向け、心身ともに健康に過ごす事が重要となる。現代では生活様式の変化により運動不足が指摘されている。マタニティヨーガは、運動習慣のない妊婦でも安全に継続してできる運動として普及している。また、自分の内面や心の奥深い部分に触れ胎児と向き合う貴重な時間を作り出し、心身を安定させお産への前向きな気持ちを持つことができるなど、妊婦の体と心の調和を図るのに効果的な運動の一つである。つまり、マタニティヨーガを継続することで運動習慣を身に付けることができるだけでな

く、満足のいく妊娠・出産・育児につなげていくことができ、自己管理意識を高める効果がある。そこでマタニティヨーガ導入のため平成24年5月よりプロジェクトを立ち上げ活動を開始した。まず近隣施設の情報収集や教室の運営企画、広報活動などを行った。その後、平成25年7月よりマタニティヨーガ教室を開催、その間新たにマタニティヨーガに興味を持つスタッフが研修を受け指導資格取得者は8名となった。また、予約を希望する妊婦の増加にともない実施回数や予約人数を増設した。現在は参加した妊婦やスタッフの意見を参考に、教室運営の検討を重ねている。これまでの経過をまとめここに報告する。

用語の定義：マタニティヨーガとは、妊娠中の不快な症状を改善し安産に必要な機能を高める。呼吸法に合わせて全身の筋肉の緊張と弛緩を繰り返

し行い、リラックスを身につける。精神的に心を安定させお産に対する前向きな気持ちを持つことができる。また、その後の育児にも繋げていくことができるなど、妊婦の体と心の調和を図るのに効果的な運動の一つである。

II. 研究目的

マタニティヨーガ教室開設までの経過と活動の実際、妊婦の反応をまとめる。

III. 倫理的配慮

口頭で研究の趣旨を説明し匿名性を守る事を伝え承諾を得た。

IV. 結 果

1. マタニティヨーガ教室開設からこれまでの経過

年月	院内活動	院外研修
平成24年5月	マタニティヨーガの講師をスタッフから募集 今後の活動内容について企画書を作成	
6月	病棟会議提案	
7月～9月	内容の検討 ・産科教室の中でのマタニティヨーガの時間配分 ・栄養指導との兼ね合い ・参加費（近隣との比較） ・インフォメーション方法、教材、必要物品について ・マニュアル作成 病棟スタッフに対し第1回勉強会実施	マタニティヨーガ研修参加（1名）
10月	DVD作成（スタッフ教材用）	
12月	教案、教材修正、配布資料作成 第2回勉強会実施	マタニティヨーガ研修参加（2名）
平成25年1月	日時、場所、参加人数、参加条件、参加費、飲み物などの必要物品、インフォメーションの方法、予約方法、シールカードなど運営方法、具体案検討 看護部長にマタニティヨーガについて資料提出 試験運営	
2月	教案修正 焼津市立病院ヨーガ教室見学の後、ヨガマット購入	焼津市立病院見学 マタニティヨーガ研修参加（2名） ステップアップ研修参加（2名）

3月	産科教室全4課→3課に変更決定 第1課でマタニティヨーガ初級編・栄養指導を実施 第4課をマタニティヨーガ単独教室として7月より開催 費用について病院と交渉、看護部企画書最終提出 日本マタニティヨーガ協会法人会員登録 ホームページ掲載 産科外来との連携、医師の同意、試験運営実施、評価	
4月	ポスターやチラシ、シールカード作成 マタニティヨーガ教室予約開始 試験運営実施、評価	
5月	教材用CD自主制作、試験運営実施、評価 新メンバー育成について検討	腸腰筋、産後のヨーガ研修（2名）
6月	試験運営実施、評価	ステップアップ研修参加（1名）
7月	本格稼働開始	
8月	実施、評価、予約方法、会場設営について再検討、修正 開催回数を1回→2回へ増設 第3回勉強会実施 院報掲載、8月8日中日新聞、23日静岡新聞にて紹介	
10月	実施、評価、10月より定員10名から15名に増設	
11月	実施、評価 病棟会にて活動報告	腸腰筋、産後のヨーガ研修（1名）
12月	実施、評価	

2. マタニティヨーガ教室の実際

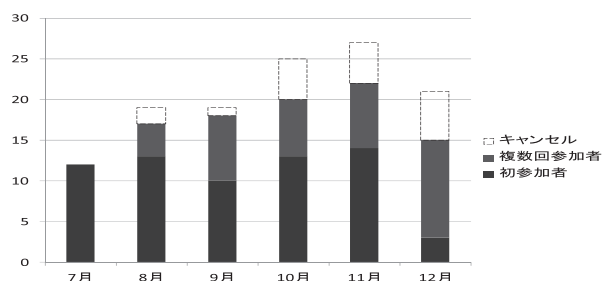
- 1) 日時：第4木曜日13：30～15：00で開始。8月から①12：15～13：45、②14：00～15：30の2回に増設
- 2) 場所：静岡赤十字病院別館4階第1会議室
- 3) 対象の条件：当院受診中の妊婦。妊娠16週以降。医師から安静の指示のない妊婦。産科教室第1課を受講した者。ただし経産婦の場合は1課を受講せずとも受講可
- 4) 定員：10名で開始、10月から15名に増設
- 5) 講師実施者：日本マタニティヨーガ協会ベーシックコース受講、もしくは日本マタニティビクス協会マタニティヨーガコースを受講した者
- 6) 参加費：1回500円
- 7) 広報活動：ポスターを外来、マミールーム、

ナースステーションに貼付、ちらしを配布した。当院ホームページ、マタニティヨーガ協会ホームページに掲載、リンクしている。院報掲載、新聞にて紹介された。

8) 申し込み方法：初回参加者は、産科教室第1課終了後産科外来にて予約を受付。複数回参加者は、マタニティヨーガ教室終了後予約申し込み用紙にて次回の希望を出す。初回の参加の方を優先するため産科教室第1課終了後参加人数を調整。翌月の第2金曜日までに参加の可否を折り返し電話連絡し参加可能な者に対しては予約する。

9) マタニティヨーガ教室の流れ：受付時に母子手帳で妊娠経過、体調を確認する。参加シールを配布、当院で作成したカードに貼ってもらう。日本マタニティヨーガ協会に基づいたプログラムで約60分のヨーガを実施。体操・呼吸・リラックス・瞑想から成り立っており、妊婦向けに無理なくできるポーズで構成。反復練習が有効なため基本は同じプログラムで実施する。ただし、プログラムは参加者にあわせてお産に向くポーズや妊娠中の不快症状に効くポーズを取り入れるなど毎回工夫を図っている。最後にグループワークを行いハーブティーを飲みながら自身の体の変化を感じてもらう。また妊婦同士の交流を深める場としている。自宅でも行えるよう初回参加者にはポーズをまとめた資料を配布する。

10) 参加者数



11) 参加者の声（教室終了後の感想、産後インタビューより）

身体面	精神面	その他
<ul style="list-style-type: none"> 呼吸法が役立った リラックスできた 体力がついて頑張れた 足の裏を合わせるポーズ、しゃがみこみ、あぐらなど行い児が早く降りてきてくれた 体が柔らかくなった 体が温まった 浮腫腰痛緩和になった 気持ちよかった 	<ul style="list-style-type: none"> 病院で行っているヨーガで安心 妊娠中どこまで動いていいかわかった、何もしないよりはやっているという安心感があった リフレッシュ、気分転換になった 穏やかな前向きな気持ちになれた ゆったり赤ちゃんに向き合う大切さがわかった 教室にきてやるのがよかった 集中できた 情報交換の場、友達作りになった 	<ul style="list-style-type: none"> 安静指示で参加できず残念 妊娠中はやっていた良かったが、緊急帝王切開となりヨーガをいかせなかった 産後ヨーガがあればぜひ参加したい 仕事があるため土日に開催してくれるとよい もっと回数を増やしてほしい 500円と安くていい

V. 考 察

1. マタニティヨーガ教室開設までの経過

まず、マタニティヨーガを導入するにあたり病棟スタッフから有志を募りプロジェクトを立ち上げた。企画案を検討する中で他の施設での実施状況の調査を行った。中でも総合病院として取り組んでいる近隣施設としてY病院でのマタニティヨーガ教室の実際を見学してもらい料金設定や開催日時、回数、実施方法、内容など具体的に当院でのマタニティヨーガ教室での運営方法を検討した。また、希望すればどのスタッフでも実施できるよう教案やパワーポイント、DVDなどの媒体を作成し内容を統一した。それ以外にも予約の対応や教室開催日には病棟スタッフの人員の内マタニティヨーガ担当者2名が交代で抜けるため残されたスタッフの負担とならないよう理解と協力が必須であった。そのため、実際にスタッフにもマタニティヨーガを体験してもらう勉強会を実施、Y病院の見学にはマタニティヨーガ担当者以外にも参加してもらいスタッフへの周知に力をいれて活動した。妊婦への広報活動としては、外来

受診時のマミールームでの個別指導の際にちらしを配布し紹介説明、ポスターを掲示したりホームページや院報に掲載するなど病院としてのアピールも行った。それぞれプロジェクトメンバーで役割分担をし準備を進めていった。それらの効果があったか、スタッフの中からは「自分もやってみたい」といった声も聞かれマタニティヨーガに興味を持ってもらうことができ妊婦への紹介や協力が得られたと考える。また、妊婦に参加してもらいやすいよう産科教室第1課で初級編を企画した。初級編ではマタニティヨーガについての概論と注意点、簡単に数ポーズを体験してもらい、そこで継続して行っていきたいという希望がある妊婦に対しては繰り返し参加ができるよう以前の妊婦体操の枠をマタニティヨーガ教室の単独クラスとして開催していくような改善をした。マタニティヨーガ教室参加者には、継続して参加する楽しさが持てるようカードを配布し参加毎にシールを貼付してもらうなど工夫することができた。試験運営を繰り返し実際の参加者からの声を参考に準備を進め、マタニティヨーガ教室を開始することができたのでよかったと考える。

2. 開催後の実際

実際の参加者数を見てみると4月からポスターやちらしの配布、マミールームでの宣伝効果があり7月の開催当初から予定の定員10名を上回る12名という参加希望者があった。また、翌月の8月には19名という参加希望があったため急遽開催回数を2回に増やし対応、実施することができた。その後もホームページや院報、8月に新聞に掲載されたことで病院としての広報宣伝効果もあり10月からはさらに希望者が増えたと考えられる。12月に関しては安静の指示や体調不良もあり予約者の当日キャンセルがあり人数が減ってしまったがこれまでの経過からはマタニティヨーガ教室参加希望者、全体数は増えている状況である。妊婦の反応からも「病院で行っているヨーガなので安心、教室にきてやるのがよい、もっと回数を増やしてほしい、興味がある」という声を多く聞くようになり妊婦のマタニティヨーガへの関心の高さが伺えた。

また参加者の約半数が複数回参加者であることから、繰り返し参加されることで継続した運動習慣の一助につながっているのではないかと考える。

3. 妊婦の反応

実際に「体が柔らかくなった、体が温まった、浮腫や腰痛緩和になった、リラックスできた、気持ちよかった」というように妊婦自身身体の変化に気づくことができている。マタニティヨーガはゆっくりとした動きであるため運動が苦手な妊婦でも参加しやすく、病院で行っている運動のため安心して参加できることも参加者数の増加につながったと考える。東京では料金設定が1000円以上のところが多いが、当院では500円と安く設定している点で気軽に参加できるのも利点の一つと考える。森田は、ヨーガのエクササイズは自己の身体の気づきや身体感覚を高めることが中心となっており、その結果、自分の分娩をコントロールできたと自覚でき、産んだという達成感や充実感、満足感が生じる¹⁾と報告している。実際に「呼吸法が役立った、体力がついて頑張れた、足の裏を合わせるポーズ、しゃがみこみ、あぐらなど行い、児が早く降りてきてくれた、ゆったり赤ちゃんに向き合う大切さがわかった、集中できた」といった妊婦の反応があった。また客観的なスタッフの評価としても「深呼吸の練習が分娩時の呼吸法に繋がっていると思う」「マタニティヨーガに繰り返し通っている人は生き生きとしていた、赤ちゃんの為に努力したい、頑張りたいというエネルギーを向ける場ができたように思う」とあり、マタニティヨーガを継続したことで妊娠や出産に対する不安・ストレスが軽減し主体的に出産に取り組むことができリラックスして出産に臨むことができたのではないかと考える。今回は「妊娠中はやっていて良かったが緊急帝王切開となりヨーガをいかせなかった」との反応もあった。八木は、マタニティヨーガは帝王切開率を低下させることができないので、分娩管理についてはどの分娩に対しても慎重な管理が必要²⁾と述べている。分娩経過が必ずしも産婦の望むような形になるとは限

らない。たとえ帝王切開になったとしても妊婦が妊娠・分娩に主体的にかかわり産んだという達成感や充実感、満足感を得ることは出産後に続く育児により効果をもたらすと考えられるためマタニティヨーガを継続して行っていくことが重要であると考え。また、プロジェクトメンバーだけではなくスタッフの協力があつたからこそここまで軌道に乗せることができたと考え。

4. 今後の課題

- 1) 新たな人材の育成（資格取得に自費で約10万円程）
- 2) 開催回数、産後のヨーガ教室開催の検討
- 3) 予約やキャンセル対応などインターネットが活用できないか検討
- 4) スタッフへのマタニティヨーガの周知、病棟勉強会の継続
- 5) 参加者の声をこれから参加し、出産される妊婦に届けていきたい
- 6) マタニティヨーガ参加者の満足度や分娩時間の変化などを量的、質的に研究していく

VI. おわりに

妊娠、分娩という機能は本来、女性の体に備わっているものである。そのメカニズムに自分の体と

心を無理なく合わせていくための一助としてマタニティヨーガは好評で効果があるといえる。今後の課題は多くあるが妊婦にとって満足のいく良いお産のお手伝いができるよう今後もより良い教室運営を目指して検討を重ね活動を広げて行きたい。

今回活動報告をまとめるにあたり、ご指導、ご協力をいただいたスタッフのみなさま、ヨーガ実施担当者の方々にこの場をかりてお礼を申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 森田俊一、マタニティヨーガの効果、ペリネイタルケア、2005、夏季増刊、70-71
- 2) 八木美佐子、加藤宗寛、マタニティヨーガ継続が高年初産の分娩に及ぼす効果、母性衛生 54 (4) : 612-618
- 3) 森田俊一、マタニティヨーガ、周産期医学 2002 ; 32 : 128-131.
- 4) 九島璋二、森田俊一、森佐和子、自然出産とマタニティヨーガ「からだ」と「こころ」のリラクセス法、メディカ出版、2010
- 5) 森田俊一、妊婦のためのヨーガ妊娠・分娩を楽にする体操、メディカ出版、2011

ショートカンファレンスの充実を図るための取り組み ～スタッフの意識変化について～

7-3病棟 杉山 睦実 鈴木 律子
森川 恵子 星野 菜摘
高橋 倫世

I. はじめに

7-3病棟は、深夜リーダー看護師と部屋持ち看護師のショートカンファレンス後、業務が始まる。部屋持ち看護師が、その日患者とどのように関わるかを個々に発表し、意見交換をしていた。しかし、部屋持ち看護師の発表は、ワークシート内容や深夜看護師の補足した情報を読み上げるだけであった。そこで、もっとカンファレンスを充

実させたいと考えた。現状把握と改善をすすめる、新たなカンファレンスを開始してから半年が経過する。新ショートカンファレンスの評価と、更なるカンファレンスの充実のため、今回の取り組みを振り返る。

II. 方法

1. ショートカンファレンスプロジェクト発足