

第7回

Life Renovation

産後トレーニングに関わる方必見！

産後トレーニングの疑問に答える！
安全かつ効果的なアプローチを学ぼう

2024.10.25 金 19:00 - 20:30

アーカイブ配信 10.26 - 11.2 (要事前登録)

本企画は「Life Renovation」と題して、ヘルスケア・健康増進にまつわる様々な分野の専門家・オピニオンリーダーをお招きし、一方向性の知識詰め込み型の講義だけではなく、実技やディスカッションも交え、現場のリアル・現場での活用をテーマにわかりやすく実践的な内容をシリーズでお届けしております。

第7弾は近年、医療機関においても産後の産褥体操や骨盤ケアだけでなく、産後ヨガやピラティス等を取り入れている施設も増えてきています。またメディアやSNSの影響から、出産後早期に運動を始めようとする方も多く見受けられます。

講師は産婦人科医院の1ヵ月健診時の運動指導に10年前より携わっています。その中で度々聞かれる質問として、「骨盤ベルトはいつまでつけた方が良いですか？」「いつから腹筋運動をはじめていいですか？」「ランニングはいつから始めていいですか？」等があります。これらの質問に答えるためには、我々運動指導者が妊娠・出産における体の変化を把握した上で適切な機能評価を行い、判断基準を確認する必要があります。

そこで、第1部では産後運動指導を行うために必要な基礎知識を確認し、産褥期、産後2ヵ月から半年以内、産後半年以降〜で運動指導する際に気を付けるポイント等、生活指導の仕方等解説させていただきます。第2部では度々聞かれる質問に対してどう考えるのか？を皆様とディスカッションしながらお答えしたいと考えております。

費用

1,650円(税込み)

※クレジットカード決済

開催形式

ZOOM ウェビナー形式

対象

産後トレーニングに従事する方。医師、助産師、看護師、理学療法士、作業療法士、健康運動指導士、柔道整復師、トレーナー等

お申込みは裏面をご確認ください >>>

講師



田舎中 真由美

インターリハ株式会社 フィジオセンター
理学療法士
介護予防主任運動指導員
心臓リハビリテーション指導士

信州大学医療技術短期大学部理学療法学科卒業。
1999年にインターリハ株式会社へ入社。
文京学院大学にてウィメンズヘルスの理学療法
の非常勤講師を務める。

講演内容 (予定)

1 レクチャー

講師 田舎中真由美

産後運動指導を行うために必要な基礎知識を確認し、産褥期、産後2ヵ月から半年以内、産後半年以降〜で運動指導する際に気を付けるポイント等、生活指導の仕方等解説させていただきます。

2 ディスカッション

パネリスト 田舎中真由美 / 二階堂 暁 先生 ファシリテーター 四家 卓也 先生

度々聞かれる質問を事前募集し（当日の質問受付もあり）、どう考えるのか？を皆様とディスカッションしながらお答えしたいと考えております。

例：①産後の運動開始時期と注意点は？

②産後の腹筋トレーニングとは？等々

皆様がこれまで聞かれた疑問や日々疑問に思っていることを是非お寄せください。

お申込み

お申し込みは、下記 URL または QR コードよりお申込みください。

ご登録頂いたメールアドレスへ、参加用リンクが送信されます。

※申込締切 ▶ 10月23日

※アーカイブ配信視聴をご希望の方も必ず事前にお申込みください。

<https://www.irc-web.co.jp/seminar/20241025>



※複数人でご視聴の場合も、1名ずつのお申込みをお願いいたします。

※お申込み・お支払い確認後、10/24までににご登録のメールアドレスへ ZOOM 視聴用 URL をご登録のメールアドレスへ送信予定です。

※キャリア発行メール (@ezweb.ne.jp、@docomo.ne.jp、@softbank.ne.jp など) は、メールが届かない可能性 がありますのでご登録をお控えください。

登録が必要な場合は、@zoom.us からのメールを受け取れるよう設定をしてください。

※gmail や yahoo メールなどは、迷惑メールに分類される可能性がございますのでご注意ください。