

産後マイナートラブルについての研究

【キーワード： 産褥期、骨盤底筋群、姿勢、運動 】

領域・氏名

看護（母性看護学） 助教／ 田丸喜代子

概要

女性の健康について身体を支える骨盤底筋や姿勢の保持など身体的な側面からの支援の必要性について研究をしています。さらに女性の生涯における妊娠・出産・産後・更年期などの女性特有の様々なターニングポイントで変化する身体的健康支援について探求を続けています。

具体的な内容

これまで、産褥早期のマイナートラブルについて身体的な側面からの支援に焦点を当てた研究や中山間地域の思春期の健康支援、更年期女性の健康支援に関わる事業と研究に関わって来ました。またyoga講師、マットピラティスのインストラクター経験から県内保健所や企業等で女性への運動指導なども行っています。女性は女性ホルモンにより一生涯で身体的に様々な変化が行っています。そのターニングポイントを快適に過ごせるセルフケアの方法を一緒に考えていきます。

information

女性の各ライフステージで現れる身体的変化を運動支援を通して考えていきます。