2021 年 4 月

コロナ禍に対応する特別措置として、「産前プログラムにおけるオンラインレッスンの指針」と「アドバイス（マタニティビクス）」をまとめました。実施は登録施設でのみ可能です。メディカルチェックに代わる安全策として、オンライン上での医師や助産師の方々による問診を行っていただくこととしました。また、オンラインレッスンでの注意点などもまとめましたので、指針とアドバイスをベースにしつつ、それぞれの地域の事情や状況に応じて登録施設の皆さんで話し合い、適切な方法で行ってください。ぜひコロナ禍でも安全で楽しいレッスンをご提供ください。

＜産院以外の登録施設または他院の方を受け付ける場合＞
医師や助産師の方々による問診により妊婦さんの当日の状態を確認し、もし懸念がある場合は参加を取りやめていただく選択肢も忘れないでください。

※実施する場合は事前に協会へご連絡ください。ご相談なども受け付けております。
※今後も状況に応じて見直しを行います。ご意見などお寄せください。

一般社団法人マタニティフィットネス協会
TEL：03-3725-1103
FAX：03-3725-1104
E-Mail：info@j-m-f-a.jp

「産前プログラム（マタニティビクス・マタニティヨガ）におけるオンラインレッスンの指針」

※マタニティアクアのオンラインレッスンは想定しておりません。

１．受講者の参加条件 ※申込時に確認する

□自分で胎動が分かる方

※週数は多少前後するが、基本的に 20 週以降。

□主治医の運動許可があること

※その登録施設へ通院されていない妊婦さんの場合、初回は診断書・妊娠経過証明書などを提出していただく（メール添付可）。

※その後は健診のたびに必ず運動を継続して良いかを確認していただくこと。

□マタニティビクスのテキストで示す禁忌（今までの妊娠経過における異常※下記参照）がないこと

※マタニティヨガはマタニティヨガのテキストを参照してください。

マタニティビクス テキストより抜粋

ａ）マタニティビクスの禁忌（下記に該当する方は、産前プログラムの参加は禁止です。）

① 習慣流産（現在の妊娠が正常妊娠であっても禁忌）
② 子宮頸管無力症（子宮頸管不全症）
③ 妊娠高血圧症候群
④ 前置胎盤
⑤ 強い腹緊や腹痛が頻繁に起こる妊婦
※腹緊が２～３分間続く、強い痛みのある腹緊があり発熱を伴う
⑥ 重度の心臓病、糖尿病、腎臓病などの合併症を伴う妊婦
⑦ 胎児発育不全（FGR）があきらかになった場合
⑧ 多胎妊娠 ※2021.4より禁忌へ変更

ｂ）医療者の管理の下にマタニティビクスを行うことをすすめる妊婦

（下記に該当する方は、オンラインレッスンを実施する登録施設へ通院されている妊婦さんで、主治医の許可がある場合のみ参加可能です。）

① 軽症妊娠高血圧症候群
② 軽症の糖尿病、心臓病、本態性高血圧症など合併症を伴う妊婦
③ 高年初産
④ 妊娠末期の骨盤位
⑤ 肥満妊婦
⑥ るいそう妊婦
⑦ 妊娠性貧血症
⑧ 妊娠悪阻
⑨ 軽症運動器疾患

□マタニティビクスのテキストで示す禁忌以外の問題（既往症、怪我や持病など）がないこと
※状態を丁寧に確認し慎重に判断する。
□同意事項の確認
※免責事項の同意（当協会 HP 掲載「オンラインレッスン参加必要条件と利用規約」参照）
※通われている病院、緊急連絡先明記
※ご家族の同意欄を設ける

２．レッスン当日

当日の問診は、必ず医師か助産師の方が直接妊婦さんとお話しして確認してください。

□クラス受講時の問診
※胎動があるか、おなかの張り・痛み・出血・破水のようなものがないか、体温は 37.5 度以下か、その日の体調は問題ないか、など。
□参加者は必ず画面を開けてもらい表情が分かるようにする
□参加人数：1 レッスン定員 10 人位まで
※一人一人に目が行き届きやすい。
※参加者同士のコミュニケーションの場を作りやすい。
※ホストとして慣れるまでは、ネット環境のトラブル等が起きる前提で 2-3 人の少人数から始めることを推奨します。
□レッスン時間：1 レッスン 30 分～60 分位
※特にスマホでの参加者は画面が小さく、長時間のレッスンは疲労感が残る。
※Zoom の無料アカウントは、接続している人が（ホストを含めて）3 人以上いると 40 分で自動的に終了します。LINE に時間制限はありません。（2021 年 4 月現在）
□レッスン構成
(1)時間に余裕をもった構成にする。
※テーマに優先順位をつけ、テーマを一つできれば成功、といった感じでゆったりと構成を考えましょう。
※継続していただくことを前提に「楽しかった。また次も参加しよう」と思っていただけるよう心掛けましょう。
(2)シンプルなプログラムで構成する。
※オンラインでは全体を見て指導できないので、複雑なレッスンは危険を伴います。
※シューズがはけない環境も考えられます。有酸素運動を提供する場合はステップの選択に注意するなど安全面での配慮が必要です。
(3)コミュニケーションの時間を作る
※最初と最後は全員ミュートを外すなど、わいわいと和む時間も大切です。他の妊婦さんたちの声が聞こえる環境で「つながっている」という安心感を育んでください。ただ、突然中断されてしまわないよう、Zoom の時間制限などにご注意ください。

３．クラス終了後の受講者へのフォロー

□参加後、異常がないか確認する
※メール、アンケート方式（Google フォーム）なども可。
※万が一異常があればすぐに主治医へ連絡するよう伝える。

＜アドバイス＞

「マタニティビクス」
施設の環境や参加者などによって提供するレッスンの内容は様々になることが考えられます。対面レッスンの際での注意事項の他、オンラインレッスンでは以下に示すような注意、配慮も必要となります。それぞれの環境に合わせて問題点を考え、シミュレーションをするなど、安全なレッスンとなるよう熟考して下さい。

●レッスン全体を通して
・参加者の部屋の室温に注意しましょう。
・部屋の環境（床の状態→フロアー、カーペットなど、部屋のスペースなど）を確認し、転倒やつまずきなどが起こらないよう参加者に注意を促し、指導でも十分に気をつけましょう。
・ストレッチや簡単なエクササイズなど比較的安全と考えられるものから始めるのも良いでしょう。
・途中で参加者に声をかけるなど常に参加者の安全には配慮しましょう。
・デバイスの位置や提供するエクササイズのポジションにより、参加者が画面から見えなくなることも考えられます。画面で常に参加者を観察し、見えないようであれば途中で声を個別にかける、立位から座位などポジションを変更した際は、可能な範囲で参加者が映るようにしてもらうなど、考慮しましょう。
・レッスン終了時は参加者の体調を再度確認してから、終了しましょう。

●支えを使用したエクササイズ（スロートレーニングなど）やストレッチ
・支えが不安定でないことを確認しましょう。
・支えが難しい場合は座位でストレッチをしても良いでしょう。座位でストレッチを行ってから立位で動くことも可能です。

●ウォーミングアップ～エアロビックパート
・転倒やつまずきには十分注意しましょう。足元の確認が必要です。
・シューズを履いていない、部屋の床の状況、スペース、動きに不慣れな参加者もいることに配慮し、基本的な歩く（マーチ）の動作を中心に行う、動きの繰り返しを多くする、分かりやすい言葉で伝えるなど、工夫が必要です。安全に動けるようシンプルな構成を心がけましょう。参加者の様子をしっかり観察することが重要です。
・音楽と動きのタイミングにはタイムラグが生じます。ミキサーの導入などで改善できることもありますが、事前確認をすると良いでしょう。

●フロアーエクササイズ
・マットやタオルの準備は事前に伝えましょう。使用しているマットの厚みによっては骨盤周囲などに痛みが起きることが考えられます。事前にタオルやクッションなどの準備をしていただくと良いでしょう。
・仰臥位低血圧症の対処などポジションで考えられる注意事項は事前に必ず伝えましょう。

●リラクセーション
・静的リラクセーションを行った場合、意識水準が低下したままにならないよう、覚醒をしっかり行いましょう。
・レッスン終了時は参加者全員に声をかけ、全員の状態を確認してから終了しましょう。