

## オンライン座談会 Q&A 一覧

Q 使用しているカメラは？

A 広角カメラをつけています。

Q オンラインの音源どこから流す？

A デッキから流す、PC から流す エアロビクスでは PC から流している。オンラインでは最初に音が 1 秒ぐらい遅く感じる場合もありますが画面上で私の動きを見て対処くださいってということはいお伝えしながらやらせて頂いています。協会のオリジナル CD や著作権フリーのものを使用しています。

Q オンラインのコミュニケーションが内気な方とのコミュニケーションの取り方は？

A レッソンの最初と最後に言葉がけをして感想を述べてもらう。他の人の前で話したくないことは残ってもらって聞いてもらう、看護師に聞きたいことは後日お電話で対処している。オンラインなので対応も丁寧にできたらいいなと思っています。

Q メディカルチェックの方法は？

A 看護師より、今から体調のチェックをいたしますので当てはまる症状がありましたら手を上げてくださいね。1. お腹の張りはありますか？2. お腹の張り止めのお薬は飲んでいますか？3. 出血などはありますか？4. 血圧は正常ですか？5. 尿蛋白のプラス異常が出ていますか？一つでも症状のある方はマタニティビクスを今日中止してくださいね、もしくは見学してくださいね、次回の検診の時に医師にご相談してくださいね。もしお聞きしたいことがあればこのあとあの電話でもいいですよというような感じで、zoom の中で対応することをやって、お電話の対応または検診時に対応でというような感じでいくつかの選択をしてもらっています。

Q 料金は？

A 小石マタニティクリニックについては産前に関しては全て無料にしています。オンラインは全て無料です。

Q お子様も一緒に参加している方もいますか？

A ご家族がいてにぎやかにやっている方も OK。家族の理解があつてのオンラインだと思っています。

Q 参加者の方もシューズを履いている？

A みなさんには裸足、滑り止めのついた 5 本指ソックスでご参加をお願いしています。

Q オンラインでの運動量のあげ方は？

A 言葉の中に一步大きく出してとかステップも幅を少し広げましょうとか腕の動きもレンジを少し大きく動きましょうとかそういったところで運動量が確保できるように指導しています。シンプルな動きだからこそ、その方その方でちゃんとを表現できる動きに変わっていけるので運動量に関しては皆さん各

自分でとっていただけるように工夫をしています。

Q インストラクターが病院にレッスン再開のお声がけをする場合どんな風にどこにアプローチしたらいいのかな？

参加者：例えばマタニティフィットネス協会さんのスタッフのホストになって頂いてで繋げていただく方法ですが、そういったことをやっていただければ URL を病院の方に提供するとかそういう事を中間に入ってもらえたら意外とスムーズじゃないかと思ったりはしています。それだけだったらやってくれるのではないかな？病院の方も忙しいけどそういう宣伝をした時のチラシとかホームページに書いてもらうとかの手間だったら頼みやすいかもしれないと思っています。

協会吉住：今年の 1 月に登録施設さんにお話しをお聞きしたとき（マタニティのオンライン指針がでてなかったとき）、助産師さんから「オンライン指針を協会を出してくれないとお医者さんに提案できない」と言われた。結果そのあと指針を出してその病院はオンラインをやっています。協会ができることとできないことがあります、協会がこうゆうことをやってくればハードルが下がるとか導入しやすいなどのご意見ありましたら検討しながらやっていきたいと思っていますのでご意見いただけたら嬉しいです。

参加者：もしオンラインレッスンをされている方のデータをとって、対面とオンラインで効果に差がないということが論文で書ければ、もしかしたら病院での導入をしやすいのかなと思います。

Q ビクスの、プログラムの構成を可能でしたら教えて頂きたいです。

A：オンライン・ビクスの構成については、座談会でもお伝えしました様に、分りやすく・覚えやすく・動きの繋がりがスムーズである事、特にフットパターンは、画面上でも伝えし易いシンプルなステップで構成しています。

一つの例として・・・(8×2カウント：左右 32 カウント)を 1 つのパターンとして4つのフットパターンを準備しています。

\*決して複雑では無い、移動・方向変化・リズム変化等あり(シンプルだけど楽しい方が良いですよ！)

- ① マーチ+ステップタッチ
- ② ステップタッチ+レッグカール
- ③ 円周マーチ+Vステップ/A ステップ
- ④ マンボステップ+ニーリフト等・・・

my ペースでありながらも、しっかりと強度・難易度を確保し妊婦さんが満足できる様に心がけています。

Q.マスクを着用して運動する場合とマスクを着用せず運動する場合の、妊娠中のお母さんと赤ちゃんの体温や心拍数などについて違いなどありますか？(運動中 ・運動後) 注意することはありますか？

A：コロナ禍での対面レッスンは、昨年少し収束した 6~8 月のみ隔週でマスク着用しながら行っておりましたが、ご質問の運動中、運動後の体温・心拍数は、残念ながら計っておりませんでした。

ですが、最近では、体温計測機も進化しておりますし、運動中の心拍数の計測は難しいと思いますが、自覚的運動強度で、妊婦さんにとってご無理のない状態であれば計測できるかもしれませんね。

・マスクについて協会より

運動中はマスクを外した方が安全だと思います。対面で行う場合は、換気、人数制限、除菌等、最大限の安全策を整えたうえで、ご本人がマスク着用を希望される場合は、苦しくなったら外すようお願いいただくのが良いでしょう。

#### ・心拍数について

実際にマスクをつけた群とつけていない群のデータ取って評価してみなければわかりませんが、マスクなしで行っていた強度と同強度を、マスクをつけた状態で行うと、お母さんの RPE（主観的運動強度）は上昇すると思いますので、マスクをつけているときには、「ややきつい」の中でも少し「楽である」に近いものを行うのが良いかもしれません。また、赤ちゃんへの酸素の移行は赤ちゃんとお母さんの血液の間の濃度差によって自動的に行くようになっているので、赤ちゃんが低酸素にさらされる可能性はほとんどなく、赤ちゃんの心拍数の変動は少ないと思われます。（津田先生よりご回答いただきました）マタニティフィットネステキストブック p25 も参加になさってください。

#### 感想

- ・すごく活動を活発にされていてなんか勇気付けられることもいっぱいありまして私たちもちょっとできることを一つでもやって行こうかなっていう風な気持ちにさせて頂きました。ありがとうございます。
- ・オンラインレッスンを導入を検討するにあたり大変参考になりました。座談会であったようにオンラインレッスン開催にあたり、協力してもらえるような窓口があると施設として導入のハードルが下がる気がします。
- ・オンラインレッスンの指針を施設に伝えられ、山本先生の行っている施設のモデルケース参考にスタッフ、看護師の確保できれば、妊婦さんにとっても不安なマタニティ期や産後を緩和出来ると思いました。
- ・レッスン再開の目処が立たずモヤモヤしていました。今回の機会でインストラクターの方が自身と同じ様な思いでいることに共感でき悩んでいるのはひとりじゃないと実際感じられて良かったです。今後、オンラインに向けての環境や設備づくりの体験や施設側の運営方法なども伺えたら嬉しいです。