

オンライン座談会 Q&A 一覧 2021.10.21 開催分

Q レッスンとレッスンの間はどのくらい空けていますか？

A レッスンは 45 分間のレッスンで 45 分の間があいています。

Q レッスンの強度は？

A コロナ前から気になっていたが、運動習慣や筋力体力がない人が多いと感じている。マスク着用と妊婦さんの体力を考慮して、マタニティビクス®だったらストレッチ→スロトレ、有酸素のサーキット 2 セット、ストレッチとクールダウンの流れで、ロコモの内容を選択しています。

Q マスクをして苦しいと言われませんか？

A 今まで自ら外した方もいらっしゃいますし、レッスン前に息苦しくなったら外してくださいとお伝えしています。

Q インストラクターはマスクを着用して行うことは苦しいですか？

A 最初は息が上がって苦しかったですが、慣れてきました。不安ですが、慣れてくると思います。

Q マスクの着用に関しては各病院の考え方だと思いますが、マスクを外してやろうということもありましたか？

A 最初はマスクを外していいですよと声掛けしていましたが、患者さまの雰囲気として着用していないといけなかなとなつて、ではみんなで付けましようとなりました。

Q レッスンの時間は？

A コロナ前は 60 分→コロナ後は 45 分に短縮しています

Q マタニティスポーツが再開になっての反響は？

A 予約が殺到しました。再開をする前からお問い合わせがあり、時期も夏だったのでプールは一時期予約がとれないような状況になりました。

A レッスンに参加できるのは福田病院に通われている妊婦さまのみですか？

Q 提携病院の患者さまは、状態がわかるので受け入れています。実際に今は二つの提携病院から参加していただいています。

Q レッスン料金は？

A コロナ前は 1 レッスン 800 円、コロナ後は短縮したのもあり 500 円です。

Q 妊婦さんへの運動の推奨はどのようにされていますか？

以下各参加者の回答

参加者 1：希望された方のみスポーツ処方箋が出て初回無料、継続される方は 1 回 500 円のチケット制。

参加者2：希望された方のみスポーツ処方箋がでて初回無料、継続される方は1回300円。もともと無料だったが、もっとやる気が欲しいと思って有料にして頑張る気持ちを継続してほしい。出産されるまで通われています。

参加者3：無料券が出せないなので、初回から1回1000円。助産師の指導が3回あるのでそこで、体重増加、ストレス発散したい人には勧誘する、もしくは妊婦検診で体重増加の人を勧誘して、妊娠経過問題ないのでいいですよとドクターが母子手帳に記入して、それを許可書として参加していただいています。

Q オンラインレッスンを検討したことありますか？

A 院内ではオンラインしたいと話していたが、病院としては院内スポーツを大事にされていたのかなと感じます。

Q レッスンを再開する基準は？

A 国と県の要請にしたがって病院が決定しています

Q10月に入ってからコロナの数が減ってきたけど、この状態が続くと次のステップに移行することを検討しますか？

以下各参加者の回答

参加者1：病院でコロナ会議を月に2回開催していて、次のステップを考えてくださっています。この状態が続くと緩和を考えてくださると思いますし、インストラクターからも、感染対策をしっかりやっているの緩和の検討をお願いしています。

参加者2：思い立ったように感染者が出るので、いつ始めたらいいのか分からない。外来受診の基準などあるが、始めるのは勇気がいります。

参加者3：さすがに、2年目になって中止にしたままはだめだし、モチベーションも下がってしまうので、一定の感染対策をしつつ、運動強度を考え直して、患者様の安産のため一刻も早く再開したい。感染者数が減っている今だから、院長先生にも提案しやすいです。育児学級も再開したので、運動もはじめたいと思っています。

参加者4：資格を持っているインストラクターのモチベーションが下がってしまうし、お母さん自身が孤独になってエジンバラも高くなっているの、お母さんのためにも交流や話し合いができる場を作ろう、オンラインでもやろうとスタッフの意識が変わってきていて、ベビークラスのオンラインレッスンは今月開始しました。感染症内科があるので、感染対策が厳しい基準なので対面レッスンはまだまだハードルが高いです。