

産後の女性の体のための専門プログラム 全国展開のヨガ・ピラティススタジオから新プログラム登場 「産後のリフレッシュ&リカバリー」 2022年12月より中目黒スタジオにてスタート

ヨガ&ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」、オンラインサービス「yoggy air (ヨギー・エア)」等を全国に展開する株式会社ヨギー（本社：東京都目黒区、代表取締役 太夫 佐和子）では、2022年12月より、産後の女性の体のための専門プログラム『産後のリフレッシュ&リカバリー』をスタジオ・ヨギー中目黒スタジオにてスタートいたします。このプログラムは、出産によって傷ついたり、ゆるんだりした腹筋群や骨盤底筋をターゲットに、シンプルで負荷の少ない動きで体を整える、産後の体のための専門プログラムです。経験豊富なインストラクターと身体機能改善のプロである理学療法士が、凡そ1年をかけてプログラムを開発。ご受講前には事前のアンケートを実施し、おひとりお一人の今の身体を評価し適切なプログラムをご提案して参ります。さらに、スタジオにて無料の託児サービス*をご提供することで、安心してご自身の身体に向き合える時間をお過ごしいただけます。

当社は、産後の身体の変化やそれに伴う正しいケア方法を発信し『産後のリフレッシュ&リカバリー』の考え方を推進することによって、〈女性の産後ケア〉に対するリテラシーを向上させるとともに、産後の女性の不安や悩みに寄り添い、ヨガスタジオの枠を超えて、子育て環境を向上させる社会の実現へのサポートを目指して参ります。

Studio yoggy について <https://www.studio-yoggy.com/>

「産後のリフレッシュ&リカバリー」プログラムについて <https://www.studio-yoggy.com/news/1709>

※体験会の動画はこちらから <https://vimeo.com/765595097?activityReferer=1>

*0歳～1歳未満のお子様をお連れいただけます



産後の女性の体のための専門プログラム「産後のリフレッシュ&リカバリー」

産後の女性の体は、交通事故と同等レベルのダメージとも言われており、想像以上に負担を抱えているものです。さらに、妊娠中や出産時の影響を受けたまま、どんどん大きくなる赤ちゃんの抱っこやお世話が続く日々…つい自分のことは後回しになっている方も多いのではないのでしょうか。腰痛、恥骨痛、骨盤のゆらみ、尿漏れ、背中のかわばり、肩こり、手首の痛みなど…不調に目をつぶって、体に負担をかけている事も。妊娠、出産で頑張った女性の体は、休養とともに専門的なケアが必要です。

このクラスは、傷ついたり、ゆるんだりした腹筋群や骨盤底筋をターゲットに、シンプルで負荷の少ない動きで体を整えます。呼吸を使って体を目覚めさせ、かわばりをリリースし、ご自身の体の癖を見直しながら、弱った腹筋群や骨盤底筋の強さを取り戻すための専門的なケアをご提供します。

また、間違っただ体の使い方を続けたままですと、不調をさらに悪化させる可能性もあります。「産後のリフレッシュ&リカバリー」で正しい身体の使い方を習慣づけることで、弱った体を回復させるとともに、不調の改善が期待できます。



産後ケアの重要性

3年におよぶ新型コロナウイルスの拡大は、自分の健康は自分で守るセルフメディケーションの考えを浸透させるとともに、健康をとりまくオンライン化が進みました。こうした変化により、利便性は向上しましたが、同時に正しい情報を自分で見極める健康リテラシーの向上も求められています。さらに、コロナ禍によって人口減少による影響が顕在化し、人と人の結びつきの希薄化もより一層浮き彫りとなりました。また、現代の産後の女性は核家族化や晩婚化を背景に1人で家事・育児をこなさなければならない環境であったり、即社会復帰が求められるケースも



多く、産後の女性の孤立化も問題視されています。10人に1人がなるとされる「産後うつ」を防ぐうえでも、産後ケアは重要とされており、2021年度からは改正母子保健法によって、産後ケア事業に取り組むことは市区町村の努力義務となりました。厚生労働省によると24年度末までの全国展開を目指しているとされ、近年産後ケアの重要性はますます高まっています。また、約10年ぶりに内容が見直される母子健康手帳には、新たに産後ケアの利用記録が盛り込まれる事となりました。わたしたちは、ヨガスタジオの枠を超えて、産後の心身の変化やそれに伴う正しいケア方法を発信するとともにコミュニケーションの場としてもご提供することで、産後の女性はもちろん、配偶者・パートナーをはじめ、社会全体での産後ケアの重要性と理解促進にも働きかけ、子育て環境の向上と、「Well-being」な社会の実現をサポートして参ります。

参考文献 <https://www.mhlw.go.jp/content/000764270.pdf>

母子健康手帳の見直し方針について：<https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000991325.pdf>

新プログラム「産後のリフレッシュ&リカバリー」の特長

■ Point.1 ヨガインストラクターと身体機能改善のプロが連携して誕生

スタジオ・ヨギーでマタニティ・ヨガや産後ヨガのプログラムの開発に携わってきた熟練のインストラクターと、一定の臨床経験を持った理学療法士で構成する専属メンテナンスチーム「ヨギー・メンテナンス」の身体機能改善のプロ集団が連携し、産後の女性の体のための専門プログラムを完成させました。



■ Point.2 おひとりお一人の身体の状態を評価し適切なプログラムをご提供

事前のチェック項目にご記入いただき、アンケートを実施。おひとりお一人の今の身体の状態を評価し、適切なプログラムをご提供します。また、クラス前にもその日の体調を見ながら、きめ細やかなサポートを実施いたします。



■ Point.3 託児サービス完備

無料の託児サービスをご提供することで、赤ちゃんのお世話から離れ、ご自身の身体にじっくり向き合うことができます。



■ Point.4 スタジオ貸し切りでの少人数・完全予約制

クラスは少人数・完全予約制にて開催。ママ同士のコミュニケーションの場としてもお勧めです。

■ Point.5 万全の感染対策を実施

スタジオ・ヨギーでは2021年4月よりスタジオ内でのマスク着用を義務化。その他感染対策を万全にしております。今後も政府の方針動向を見守りながら、安心して皆様に通っていただけるよう対応して参ります。

ヨギー・メンテナンスについてはこちら <https://www.studio-yoggy.com/maintenance/>

こんな方におススメ

- 産後のお腹周りや骨盤ケアが気になる
- 妊娠中から続く腰痛、産後の腰痛がある
- 肩こりや腱鞘炎がある
- 尿漏れが気になる
- 体に力が入らないなどのマイナートラブルがある

○自分の身体の状態を知りたい方や日頃の育児で疲れた身体をしたい方にもおすすめです！

産前・産後の骨盤底筋のケアや講演活動で活躍の理学療法士・山内加奈子先生監修

本プログラムでは、産前・産後の骨盤底筋のケアや講演活動でご活躍されている理学療法士・山内加奈子先生に、プログラム監修をいただきました。

「私自身、妊娠、出産を経験した際に、既存のマタニティ・ヨガや産後ヨガのクラスを体験しました。また、それらのクラスを通して、実際に身体を痛めてしまった患者さんと会うこともありました。このプログラムを通して、本当に必要な産後ケアを届けたいと思い監修をさせていただきました。」

理学療法士・骨盤底筋トレーナー・指導歴 13 年
Medifix 代表 山内加奈子



サービス詳細

名称：産後のリフレッシュ&リカバリー

サービス開始日：2022年12月6日（火）10：00～11：00

料金：月会費：月会費制（1回あたり60分）

月4回 20,000円/月（毎週火曜日）

※上記には託児サービス代も含まれております

対象：産後6週～1年以内の女性の方限定

※帝王切開でご出産の方や出産時に問題があった方は、主治医、担当助産師より、ヨガやピラティスなどの運動をしてもよいという許可をとってからご参加ください（書面の提出は必要ありません）

※当日はお子様を別室、もしくはスタジオ内でお預かり可能ですので、お子様連れでお越しいただけます

開催スタジオ：スタジオ・ヨギー-中目黒

※2023年以降、全国のスタジオ・ヨギーでも順次展開を予定しております

■2022年11月は 毎週火曜日 10：00～11：00 体験会実施中！

【体験料金】3,300円（60分クラス+託児サービス付き）

※料金はすべて税込となります

【本件に関するお問合せ先】 <https://www.yoggy.co.jp/contact/>

株式会社ヨギー ブランドマーケティング部：高岡

〒153-0061 東京都目黒区中目黒 3-3-2 EGビル

TEL：03-5725-1881/FAX：03-5768-2793 E-mail：pr_yoggy@studio-yoggy.com