

「家庭医」の 実践に取り組むクリニック

第二回 「産後ケア」編



院長 梅沢義裕先生

昭和58年岩手医科大学卒業後、医療法人鉄蕉会亀田総合病院理事などを経て、家庭医の研修を終了。平成15年7月には、田園調布ファミリークリニックを開業する。

家庭医とは？

- 縦わりの専門分野にとらわれない幅
- 広い知識をもった医師が、総合的に
- 診療、診察を行うシステムのこと。

産後の骨盤矯正で、美しいスタイルに！

体に良いことなら、何でも取り組む「田園調布ファミリークリニック」。今年9月には、一人ひとりの体に合ったフィットネスメニューを行う「Dr.フィジオ・スタジオ」がオープンしました。今回は、産後なかなか痩せられないというママたちの悩みに応えた「産後ケア」について紹介します。



大田区在住
泉とも子さん

診療室内で保育士さんに子どもを見てもらえるから、集中して指導に取り組めるのいいですね。

「産後ケア」の効果は？

体験者・泉ともさんに聞く

私がこの「産後ケア」を知ったのは、夫が梅沢先生からお話を伺ってきたのがきっかけでした。「お尻が小さくなるらしいから、やってみた方がいいぞ」と夫に言われ通いはじめてから、今日でまだ2回目です。なのに、短期間で昔から悪かった挫骨神経痛の痛みが和らいただけでなく、産後から症状が出だした尿漏れや、便秘が解消されたので、この効果はすごいですよ。

先週、1回目の産後ケアを受けた時に、「ホームケア」といって、毎日家で行う筋肉の鍛え方を教えてもらい、それを1週間行っただけです。「筋肉を鍛える」といっても、ちっとも苦しくないから不思議です。薬にできて気持ちがいい

からこそ、続けられたんだと思います。おかげで、背筋が伸びているか、日頃の姿勢も意識するようになりました。我が家では家族4人とも、梅沢先生のお世話になっています。通常の診察以外にも、こうした薬では治せないケアをしてくれる病院は少ないから、ありがたいですね。



理学療法士
田舎中真由美さん

レディースコンディショニング(産後の骨盤筋矯正や骨盤周りの痛みなど)の専門。フィジカルセラピスト・マネージャー

「産後ケア」とは？

理学療法士・田舎中真由美さんに聞く

妊娠中はお腹の重さを支えるために、どうしても背中がそった姿勢になるため、産後は妊娠前に比べると背中の筋肉が硬くなり、腹筋がゆるんでしまします。そこで、「産後ケア」では「セラピーマスター」という器具を使って、骨盤まわりのゆがんだ筋肉の一部分だけを鍛



「Dr.フィジオ」は、女性セラピストによって行いますので安心です。

えることが可能となり、体全体のバランスを整えることができます。セラピーマスターは、元々オリンピック選手や、高齢者のリハビリ用としてノルウェーで開発されたもので、その治療法は300通り以上もあります。マンツーマンで体の具合を聞きながら行うので、その人に合ったむりのないトレーニングが受けられます。診療料金は1回(1時間)8000円。自宅で行うホームケア法も教えていますので、頻繁に病院へ通う必要はありません。また、泉さんのように、すぐに効果が現れる方も多いので、経済的な負担は少ないと思いますよ。

「Dr.フィジオ・スタジオ」のメニュー

- 痩せたい方のパーソナルトレーニング
- 腰痛・肩こりのアロママッサージ
- ピラティス など

完全予約制のパーソナルスペースで行います。