産後・育児中の　インタビューにご協力していただける方を募集中

あなたの力を必要としています！

インタビュー期間

第1期　平成23年7月20日～9月22日まで
第2期　平成23年10月3日～12月10日まで
第3期　平成24年1月23日～3週間程度

インタビュー内容

産前産後で「からだ」に
どんな変化がありましたか？

対象となる方

出産を経験された女性
産後5年以内の方。（80名程度）

皆さまからいただいた貴重な体験談は母親支援活動に役立てます

＊ お話をきかせてください

あなたは出産前にひどい肩こりや首の痛み、腱鞘炎などを
経験していましたか？
育児のほかに親の介護も加わってギックリ腰になった……
そんな事例もあるのです。
産後や育児中におこった「からだの様子」
ぜひ聞かせていただけませんか？

＊ 場所や時間をご指定ください

お問合せの際にご相談ください。（所要時間は1時間程度です）

＊ 研究・調査活動の目的

この研究は「育児生理学・工学」という新しい分野です。
これは産後女性のからだを守る上でとても大切な分野といえます。
ご協力いただいた皆さまの声は、産後の母親の健康をサポートし
子育て支援の向上につながっていきます。
研究発表の場において個人情報が扱われることはありません。
お忙しい母親業の中、お力添えをいただけることに心から感謝申し上げます。

※　ご協力にあたる謝礼として粗品を進呈しています

産前産後、からだの変化はあまりにも大きい！実は私自身がそうでした。
一人目の出産後……頻繁な授乳に極度の睡眠不足……。
どんなにからだのケアをしても追いつかない……。
「これは異常事態なのかな？」「でも実は私だけ？」そんな思いが出発点にありました。
それから約6年間、調査を続けました。そして産後コンディショニングケア講座で出会った
460名近くのお母様が、同じような痛みやしんどさを伝えてくれたのです。
私だけではなかったんです！
「これは社会学的にも科学的にもきちんと伝えていかなければならない！」
そのような強い思いから、地道に研究・調査活動を続けています。

■お問合せ■
早稲田大学スポーツ未来化学研究所招聘研究員
寅嶋（桜井）静香（Ph.D.）
（とらしま）（さくらい）（しずか）
[redacted]
ブログ http://d.hatena.ne.jp/saku-enjoy/

■プロフィール■
東京大学大学院生命環境科学系身体運動科学グループ博士課程修了。
学術博士（専門:運動神経生理学）、コンディショニングトレーナー、厚生労働省認定健康運動指導士
現在、育児生理学・工学分野にて、産前産後の身体変化、産後の運動能力、産後のからだケアの普及
に力を注いでいる。
札幌市在住。3児(1,3,6歳)の母。10kg、16kg、21kgの子どもたちを抱っこにおんぶの毎日を送る。
著書に「ジムに通う前に読む本」（講談社ブルーバックス）、「あなたのエクササイズ
間違っていませんか？」（化学同人）、「健康ストレッチ(DVD)」（西東社）などがある。