いきいきウーマン インタビュー

運動ケアアドバイザー　寅嶋 静香さん

とらしま　しずか
1973年宮城県出身。東京大学大学院生命環境化学系身体運動科学グループ博士課程修了（Ph.D）。早稲田大学スポーツ科学未来研究所研究員。パーソナルトレーナーとして活動後、出産を機に産後の体をケアする講座を開講。現在札幌市内で3児の子育て中。旧姓の桜井静香で「ジムに通う前に読む本」（講談社）などの著書がある。http://t-s-shizuka.info/

当事者の目線から、子育て中の女性の助けとなるよう運動ケアを提供したい

妊娠・出産を経て女性の体は大きく変化します。骨盤が広がったまま長時間行う抱っこや授乳で、腰痛や肩こりに悩む人が多いのも現状。そんな産後の体をケアする運動を、子連れで行う「カラダケア講座」を各地で開いてきました。

パーソナルトレーナーとして現場で働きながら、運動科学の研究を続けてきた”運動ケアのプロ“。そんな彼女が産後に経験したのが、人生初の腱鞘（けんしょう）炎と極度の睡眠不足です。「長女が、抱っこをしないとにかく泣き止まず、夜中に何時間もそれが続くことも。3～4kgの物を長時間抱え続けるトレーニングは存在しませんが、育児ではそれが当然。『一生懸命育児をするとこうなるの？』って、多大な負担を実感しました」。

その経験をもとに、第1子を生んだ石川県で産後のカラダケア講座を立ち上げました。「チラシを配ったら驚くほど問い合わせがありました。それまで『子連れヨガ』などはあっても、真剣に体をケアするものはなかったようなんです」。そこで母となった女性たちに聞くと、深刻な状況が浮かび上がりました。「産後2年でぎっくり腰を3回とか、すごい状態の人がたくさんいました。みんな、子育ては大変で当たり前と思い、我慢してしまう。でも、ぎっくり腰や腱鞘炎は必然ではなく、ならない方法もある。それを丁寧に伝えていきたい」。

そうして母となった自分をケアすることは子供を大切にすることにもつながります。「例えば自分の体を少しでもケアできたら、子供に『抱っこ抱っこって言わないで。重いのよ』と言ってしまうことは少なくなります。育児中はどうしてもイライラが子供に向かいがち。受講者の中には泣きながら、きつい言葉をぶつけた自分を責める人もいるんです」。体のケアを通して、そんな母となった女性たちを応援するのも狙いです。

今年、夫の転勤で札幌に来て3年め。3人の子育ての傍ら、徐々に講座の取り組みを本格化しています。「今後は定期講座を開くのが目標です。大変な思いで子育てをしている人が、ここ札幌にもたくさんいるのではないかと。当事者の目線からその助けになるよう、運動ケアを地道に伝えてたい」。1人でも多くの新米ママに、寅嶋さんとの出会いが訪れるよう願っています。

（村本香子）

昨年行われたカラダケア講座の様子。7～8月には「ちえりあ」でも骨盤ケア講座を予定。