

産後も
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



madrekonita

 マドレボニータ 栃木

紹介資料



マドレボニータ栃木とは



栃木県での認定NPO法人マドレボニータの産後ケア教室を受講した卒業生を中心とした有志メンバーが会員となり、下記3つを柱に活動しています。
(2025年10月現在 会員36名)

産後ケア教室
の普及

会員交流
活動

Live Your
Life.栃木
(対話の場
・勉強会など)



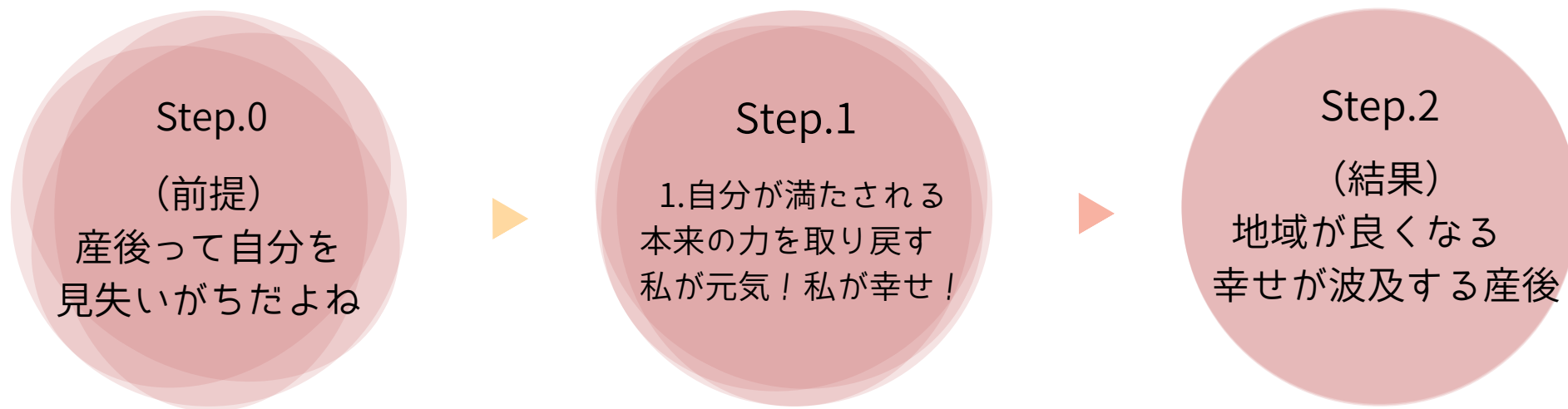
マドレボニータ栃木のビジョン



「本会は、自分と向き合い本来の力を取り戻す産後セルフケアを広く浸透させることで、仲間と共に助け合う文化をつくり、栃木から社会をより幸せにすることを目的とする」

～マドレボニータ栃木会則より～

産後セルフケアを通して、以下を実現します



出産後に起こる心身の変化

出産によって、身体は、どのくらいのダメージを受けていると思いますか？

出産は、『全治1か月のけがと同じ』といわれるほど、身体はダメージを受けています。



出産後に起こる心身の変化

どんなことが身体に
起こっているの？

体の変化

- ・腰痛・肩こり・頭痛・
- ・尿もれ・痔・骨盤の違和感
- ・乳首の痛み・張り・乳腺炎 など

心の変化

- ・イライラ・不安
- ・寝不足・慢性的な疲労感
- ・孤独感・自分の時間のなさ
- ・「私」らしさを見失う など



出産後の変化によって起こること

産後…

- ・ 体の変化、体力低下
- ・ 心の変化
- ・ 人間関係の変化

---→ 孤独な子育て

産後うつ・乳幼児虐待・
夫婦の不和（産後クライシス）
等のリスクが大きくなる



出産後に起こる心身の変化

身体の変化が起こる産褥期（さんじょくき）をご存じ
ですか？

身体にいろいろな変化が起こり、
産後の正常にもどるまでの時期を
専門用語で『産褥期（さんじょくき）』
と呼びます。

産褥期は大体6週間から8週間。



出産後に起こる心身の変化



産褥期はどう過ごすの？いつまで？

少なくとも分娩してから1ヶ月間は、激しい運動などは避け、ゆっくり体を休めて、母体を回復させましょう。

この時期に、無理をしすぎてしまうと、『マタニティブルー』、『産後うつ』、『子宮復古不全（子宮が元に戻らない）』、『膀胱炎』などになってしまう可能性があります。



出産後に起こる心身の変化



産後の安静を解除する時期をなんと言うの？

産後の安静を解除する時期を『床上げ』と言います。

床上げとは、布団に横になっている生活から少しずつ生活をいつものように動きはじめる時期。

産後1か月健診で医師からOKが出たら
徐々に活動量を増やしていきましょう



なぜ産後ケアが必要なのか



マドレボニータの産後ケアは…

- 運動による体のケア
- 対話によるこころのケア
- 地域でのつながりづくり



より生き活きと家庭や職場、
地域で活動する力を
取り戻すことができる！



全ての家族に産後ケアが必要！



①産後ケア教室

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



母となった女性が心も体も元気になるためのプログラム。

〈内容〉

- ・ バランスボールを使った有酸素運動
- ・ シェアリング（コミュニケーション）
- ・ セルフケア

※オンラインの場合は、バランスボールは使いません。

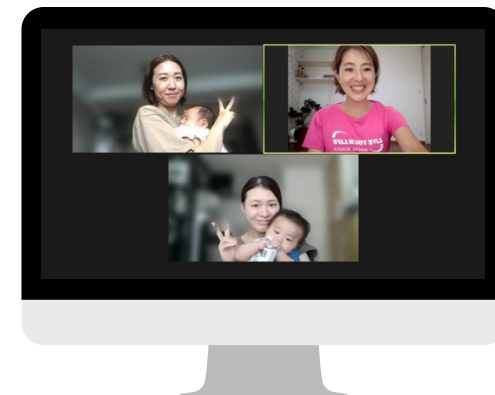


〈対象〉

産後女性

（1ヶ月検診で医師から運動許可の出ている方）

- ・ 生後210日までの赤ちゃんを同伴可能（単身参加もOK）
- ・ オンラインの場合は、生後365日未満の赤ちゃんは同伴可



〈場所〉

- ・ 宇都宮市、さくら市など栃木県内
- ・ オンライン(zoom)

①産後ケア教室

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



講師 小嶋千恵（こじまちえ）先生

認定NPO法人マドレボニータ
産後セルフケアインストラクター



ブログ「母も弾めばごきげん元気」

<https://ameblo.jp/4214chie777/>

[click here!](https://ameblo.jp/4214chie777/)



産後ケア教室に
参加すると…

体力の回復

仲間ができる

リフレッシュ

前向きになれる



①産後ケア教室

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



さくら産後ケア教室
(毎週火曜)

宇都宮産後ケア教室
(毎週金曜)

産後のセルフケア
オンライン講座



①産後ケア教室

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



栃木

身体と心の元気を取り戻す！

マドレボニータ 産後ケア教室

宇都宮教室・さくら教室

[お申込みはこちら](#)

ランディングページ
爆誕！！
お申込みはこちら



[↑ click here ↑](#)

講座のお申込みはもちろんプログラムやタイムスケジュール
および講座詳細がご確認いただけます。

地域での対話の場づくり・啓発活動・勉強会等の企画・運営

◇2023年度 宇都宮市市民活動助成金交付事業

●バランスボールで体感鍛えてリフレッシュ(4回)

●わたしの心身のゆらぎとどう付き合う?(1回)

念願の
マドレボニータ栃木
HPも作成・公開
できました!

助成金交付を受け、2つの講座を無料託児付きで開催し、
合計25名の方に託児を利用していただき、93名の方に講座に参加して
いただきました。



② Live Your Life.栃木

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



地域での対話の場づくり・啓発活動・勉強会等の企画・運営

◇2022年度 市民企画講座（3回連続）開催

◇対話型ワークショップ(30回以上)

（母となってはたらくを語る会・日々の子育てどうする？どうしてる？など）

◇子育て関連本の読書会（2回）



③ 会員交流事業

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



産後ケア教室などで出会った仲間との交流

会員がやりたいことを企画・実施。

◇総会・中間会

◇新入会員歓迎会

◇相互保育でバランスボール

◇おしゃべり会（交流会）
会員外も参加可能！

マドレボニータ栃木

Facebook、instagramをチェック！



③ 会員交流事業

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



産後ケア教室などで出会った仲間との交流

会員がやりたいことを企画・実施。

◇部活動

- ・ MUSIC CLUB ♪ ・ ダンス部 ・ ゴルフ部 ・ きものの部 ・
- ・ 広報部 ・ 執筆部 ・ デジタルフレンドリー部 など



◇お花見

◇夜ごはん会 など



③ 会員交流事業

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



会員の出産前後を会員がサポート

◇産褥ヘルプ

産褥期（産後の1か月～メンバーの希望する期間）に
会員が産後の会員のお宅にお伺いし、
食事を届けたり、赤ちゃんのお世話をしたり、沐浴したり、
だっこしてもらったり、産後母がお願いしたいことを
会員にしてもらうこと



赤ちゃんの沐浴や
抱っこを代わりに
してもらって、
その時間休めた

産後、赤ちゃんの
お世話で家にこもりがち
だったが、大人と
会話ができて嬉しかった

産褥ヘルプに参加
することで、
先輩母の皆さんからの
アドバイスがもらえた！



連絡先・リンクなど



マドレボニータ栃木 HP

<https://madre-tochigi.net/>

[click here](https://madre-tochigi.net/)



マドレボニータ栃木 Facebookページ

<https://www.facebook.com/madre.tochigi>

[click here](https://www.facebook.com/madre.tochigi)



マドレボニータ栃木 Instagram

<https://www.instagram.com/madre.tochigi/>

[click here](https://www.instagram.com/madre.tochigi/)



小嶋千恵インストラクター blog

<https://profile.ameba.jp/ameba/4214chie777>

[click here](https://profile.ameba.jp/ameba/4214chie777)



Live Your Life.栃木 blog

<https://live-your-life.hatenadiary.jp/>

[click here](https://live-your-life.hatenadiary.jp/)



メディア出演・受賞歴など



2018年	9月	NHK とちぎ640	取材・放映	
2019年	9月	2019年度栃木県男女生き生き活動表彰	受賞	
2020年	6月	レディオベリー	出演	
	7月	CRT栃木	出演	
	9月	とちぎテレビ	取材特集	
	10月	下野新聞日曜論壇	紹介	
2021年	1月	ミヤラジ	出演	
	9月	ミヤラジ	出演	
	11月	ミヤラジ	出演	
2023年	6月	宇都宮市市民活動助成事業	採択	
	10月	宇都宮まちづくり情報誌「まちぴあ」	掲載	
2024年	1月	下野新聞「私の心身のゆらぎとどう付き合う？」	講演会 記事掲載	
	3月	ミヤラジ	「地域もりあげ隊！」	出演



産後白書4 ご紹介



2022年1月17日

認定NPO法人マドレボニータより「産後白書4」
発行

2022年6月～7月

クラウドファンディングを行い、書籍化。
全国47都道府県の自治体へ届けました。

産後白書4とは？

＜以下 マドレボニータHPより抜粋＞

マドレボニータでは、2021年に産後女性と
そのパートナーを対象に、産後の心・体・パート
ナーシップについての実態調査を実施しました。
集まった654名の回答データを「産後白書4」と
して、有志ボランティア19名にてまとめました。
下記より全文お読みいただけます。

[Click Here](https://www.madrebonita.com/sangohakusyo4)



<https://www.madrebonita.com/sangohakusyo4>