

**背中のおイルマツサージには
産後の女性をリラックスさせる
効果があるのか？！**

共立女子大学 看護学部
ケニヨン(中北)充子

研究の背景

【産後の女性の特徴】

分娩による
ホルモンバランスの変化

- ・分娩・育児による興奮
- ・慣れない育児で緊張
- ・睡眠不足

- ・不安定な自律神経活動
- ・リラックス状態が保てない

看護ケア
(背中のおイルマッサージ)

心身の緊張を解く
早期の回復を促す

将来的には……

- ・マタニティーブルーズ
- ・産褥うつ
- ・“High”状態
の予防につながる

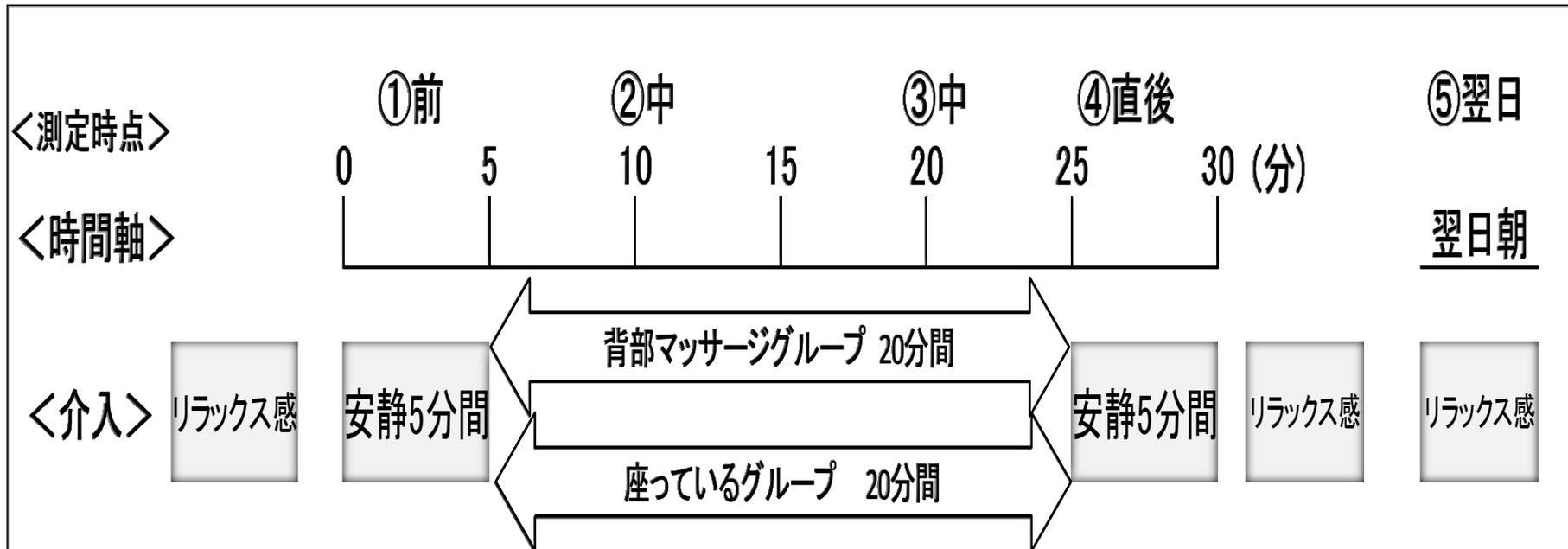
研究の目的

産後1日目の女性へ背中のおイルマッサージを行い、そのリラックス効果を検証しました。

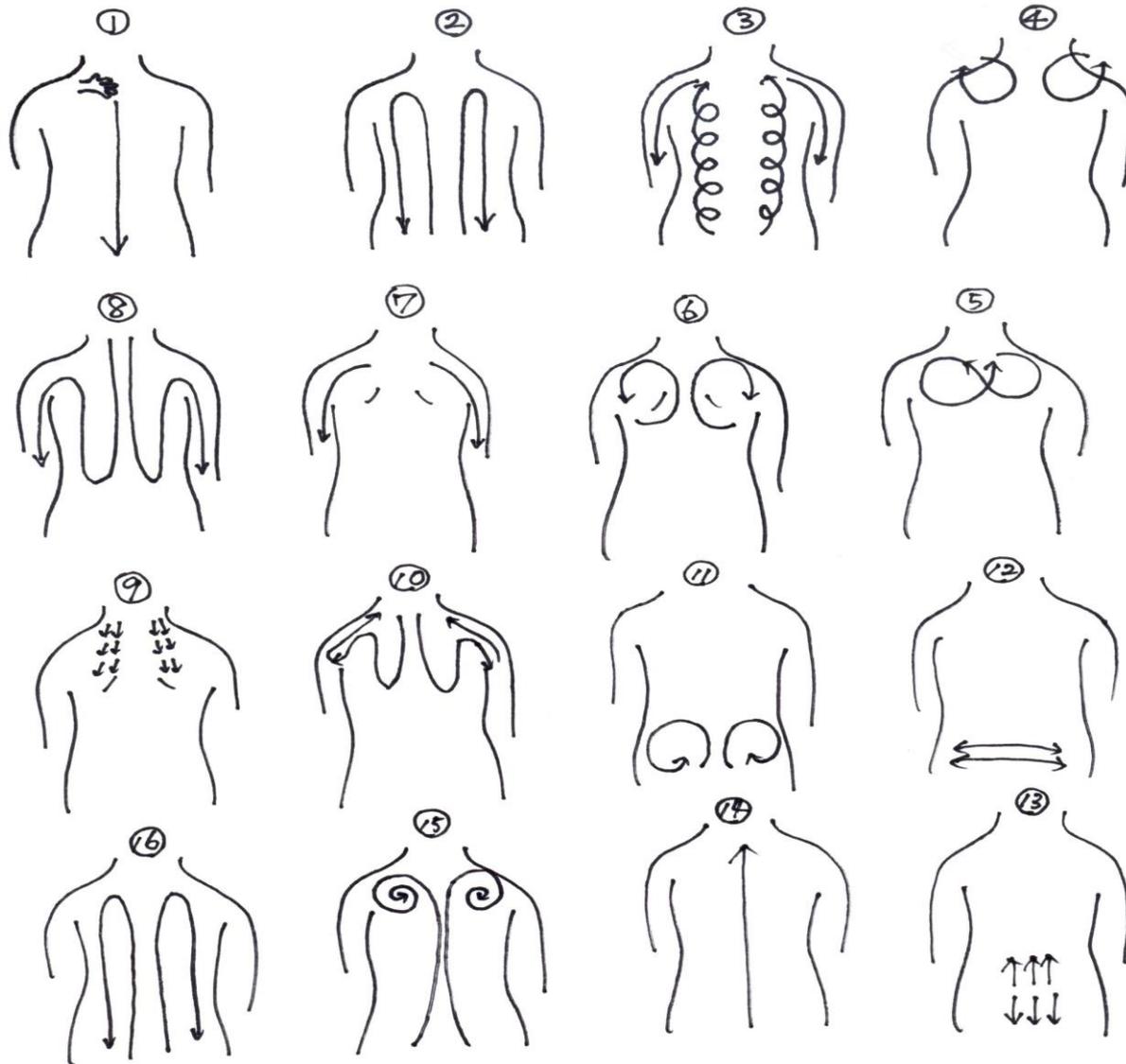
研究の内容

対象：産後1日目の初産婦と経産婦 計101名

実験方法：「**マッサージグループ**」と「**座っているグループ**」に分け、リラックス・緊張状態を比較しました。



マッサージ方法



リラックス・緊張状態の測定



メモリー心拍計(LRR-03)を
両腕に装着し、心拍数を測定

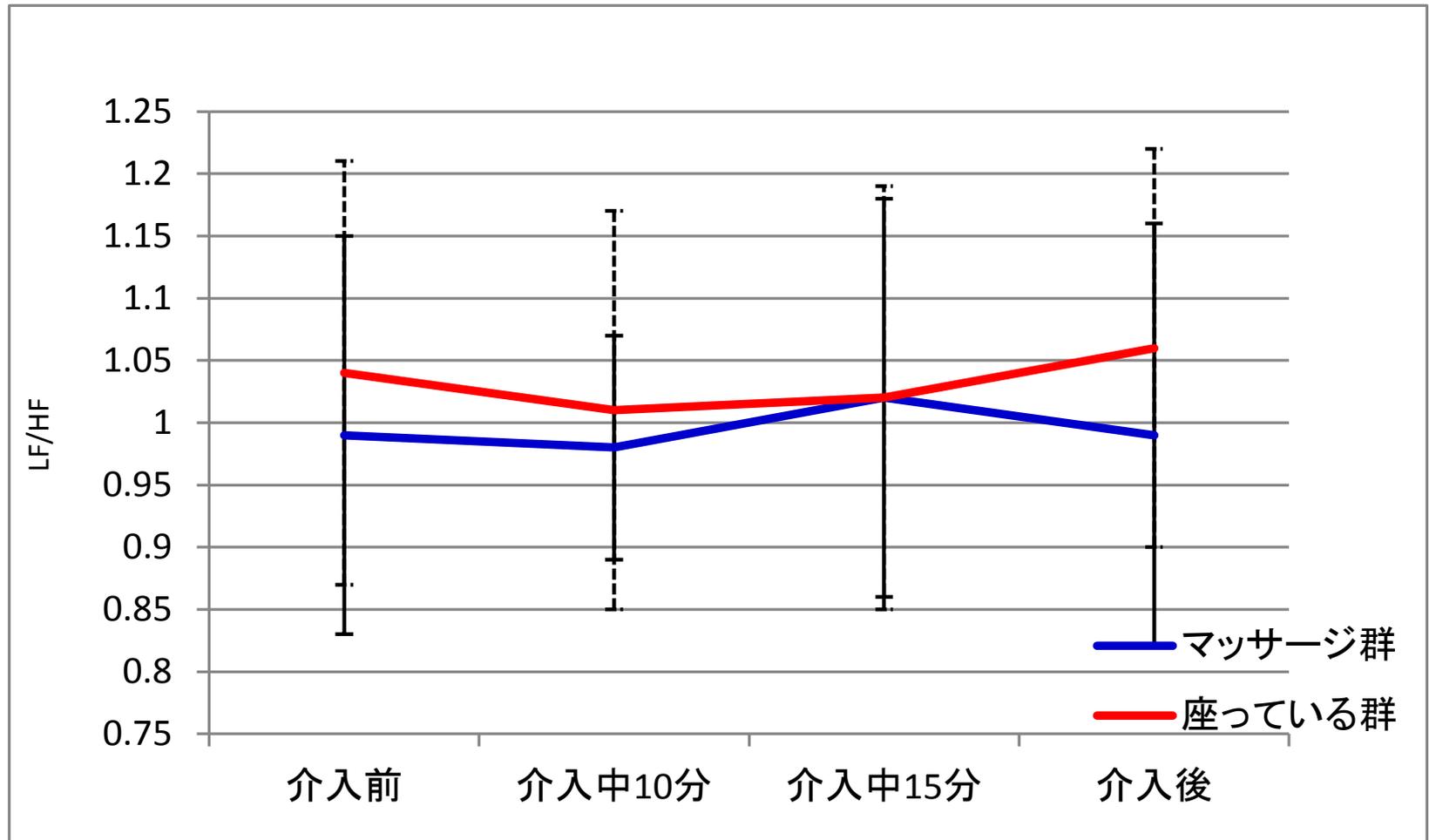
HF:リラックス

LF/HF:緊張

HR:心拍数

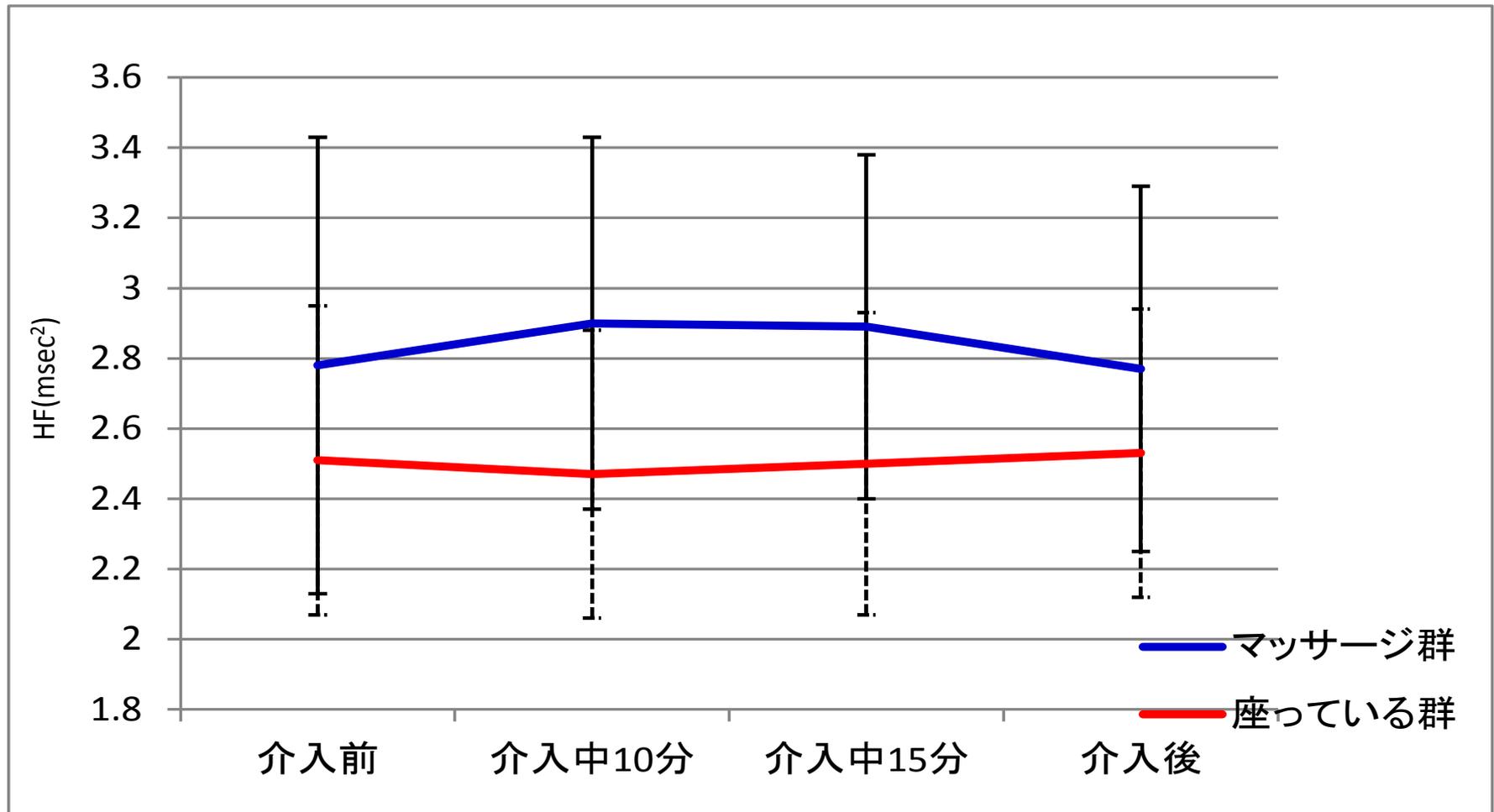


初産婦の緊張状態（LF/HF）



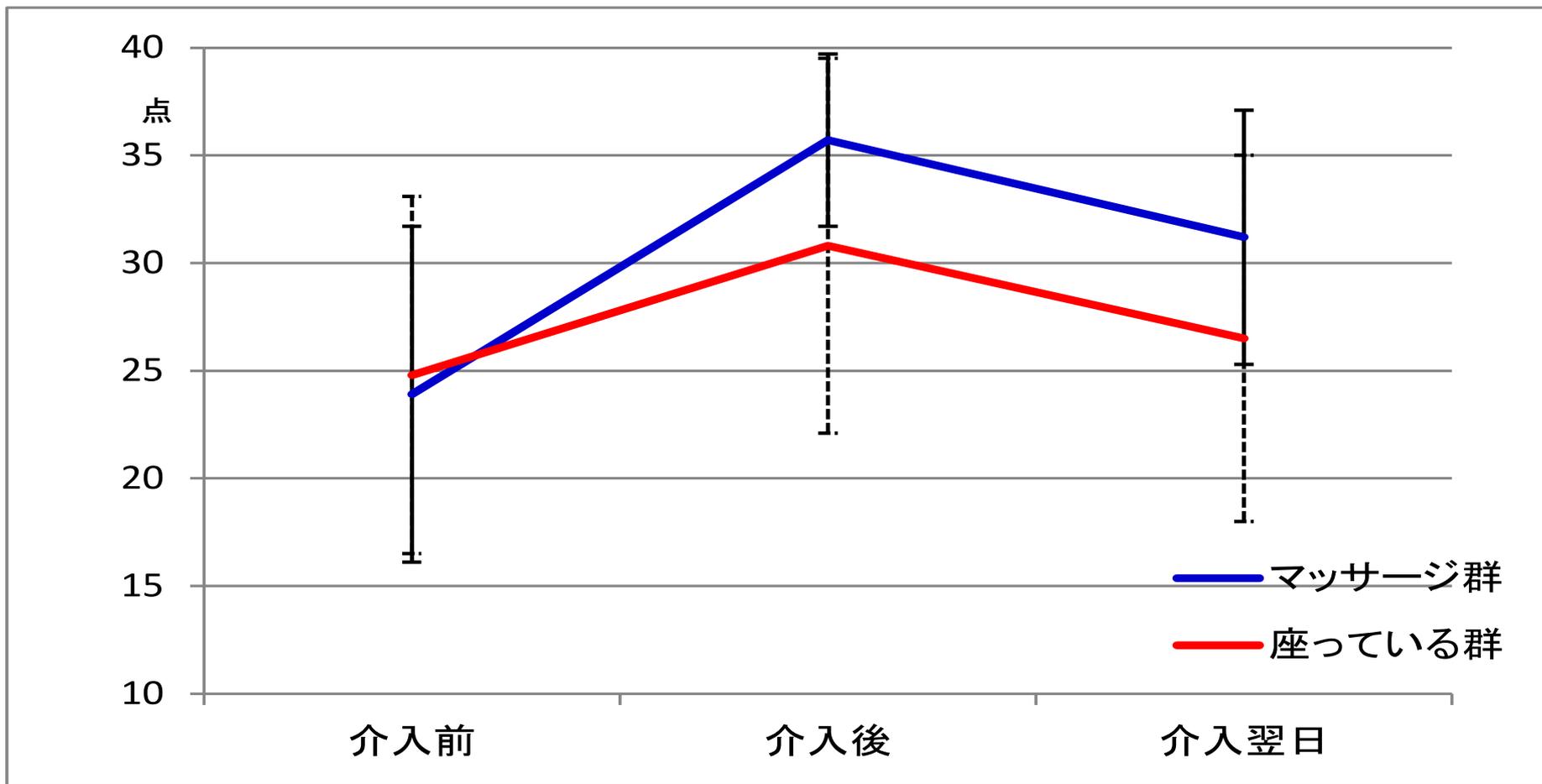
マッサージ群と座っている群では、緊張状態に差はなかった。

経産婦のリラックス状態（HF）



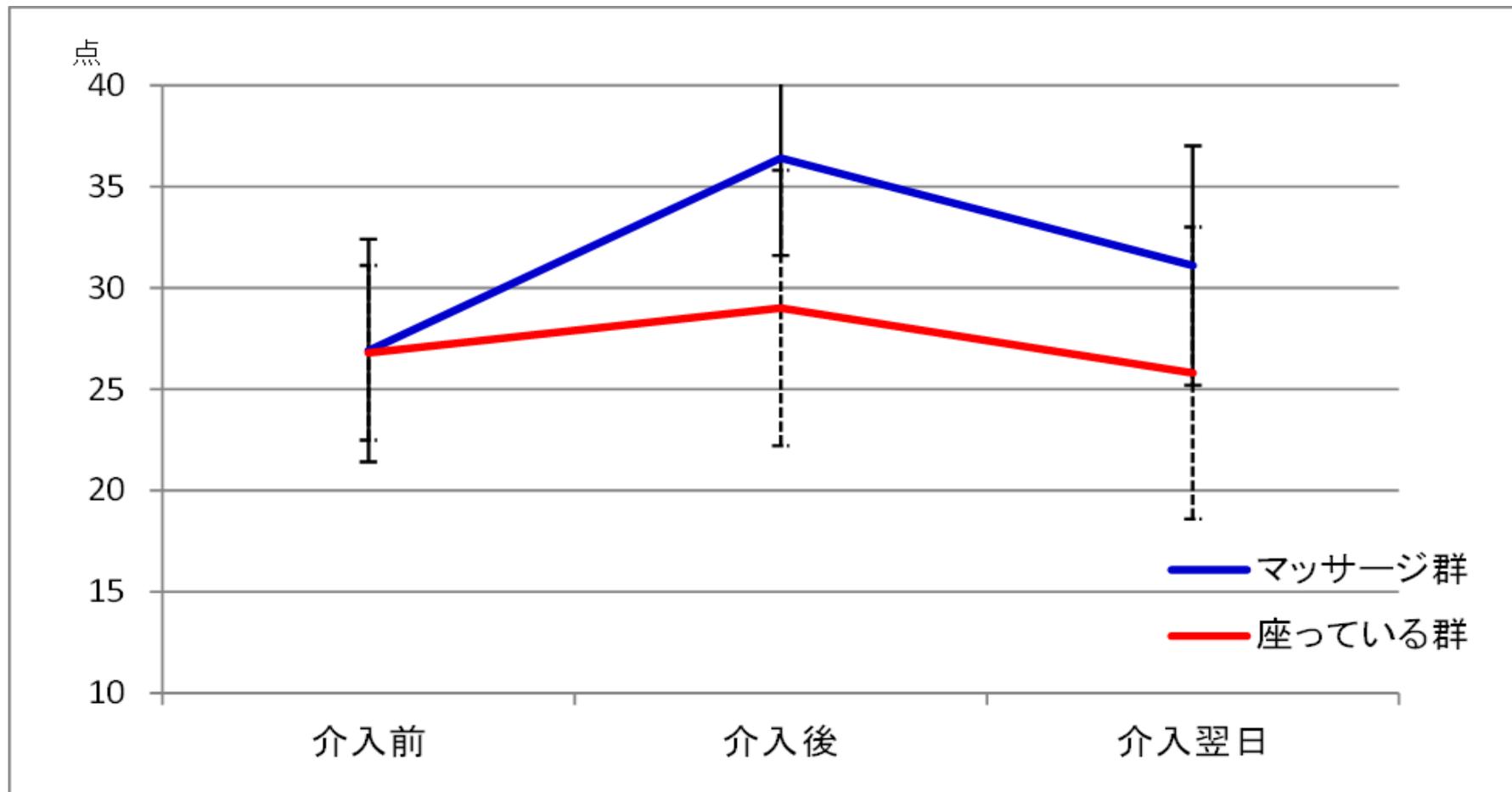
マッサージ群は、座っている群と比べてリラックス状態が高かった。

初産婦のリラックス感



マッサージ群では座っている群と比較して、介入後、介入翌日にリラックス得点が高かった。

経産婦のリラックス感



マッサージ群では座っている群と比較して、介入後、介入翌日にリラックス得点が高かった。

研究のまとめ

- 産後の女性に対しては、**ニーズに合わせたケア**が重要である。
- 十分に**緊張状態を解きほぐして**子育てに向き合える支援が必要である。
- 入院中にとどまらず、長い子育て期間を乗り切れるよう**継続したリラクゼーションケア**が必要である。