

マドレボニータの活動・調査の背景 オンライン産後ケアプログラムについて



認定NPO法人マドレボニータ





マドレボニータとは
スペイン語で

美しい母

1998年創立
2008年NPO法人化
2017年東京都認定NPO法人



すべての母が

自らの力を発揮できる社会の実現



MISSION ミッション

産後が起点となる社会問題を 解決する

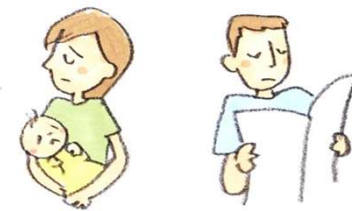
産後うつ



乳児虐待



夫婦不和



調査背景

2020年

- 1月 マドレボニータ創業者・吉岡マコと
日本体育大学・野村由実氏により
研究協力について計画開始
大阪行岡医療大学・荒木智子氏も研究へ参画
- 3月 世界的パンデミック 計画していた
対面プログラムの研究実施が困難に
- 4月 オンラインプログラム開発開始
- 6月 『みてね基金』オンラインプログラム採択、
対面⇒オンラインプログラムの効果検証調査
に変更
- 7月 調査開始



オンライン産後ケアプログラムの開発目的

産後の体は普通じゃない！



孤独と疎外感を感じる産後



オンライン産後ケアプログラム 3つの柱

①産後の体のための
ストレッチ&筋トレ



②対話のセッション






③日常に活かせる
セルフケア



詳細、お申込みは[ウェブサイト](#)を御覧ください

プログラム構成（75分×4回）

	1週目 	2週目 	3週目 	4週目
①ストレッチ & 筋トレ	(自己紹介しながら) 産後の体をほぐす ストレッチ&筋トレ	ストレッチ &筋トレ	ストレッチ &筋トレ	ストレッチ &筋トレ
②対話の セッション	「わたしにとって セルフケアとは」	「わたしが大切に したい価値観」	人生 仕事 パートナーシップ	人生 仕事 パートナーシップ 5年後のわたし
③セルフケア	美しい体型の作り方	肩こりの セルフケア	骨盤呼吸法	骨格調整