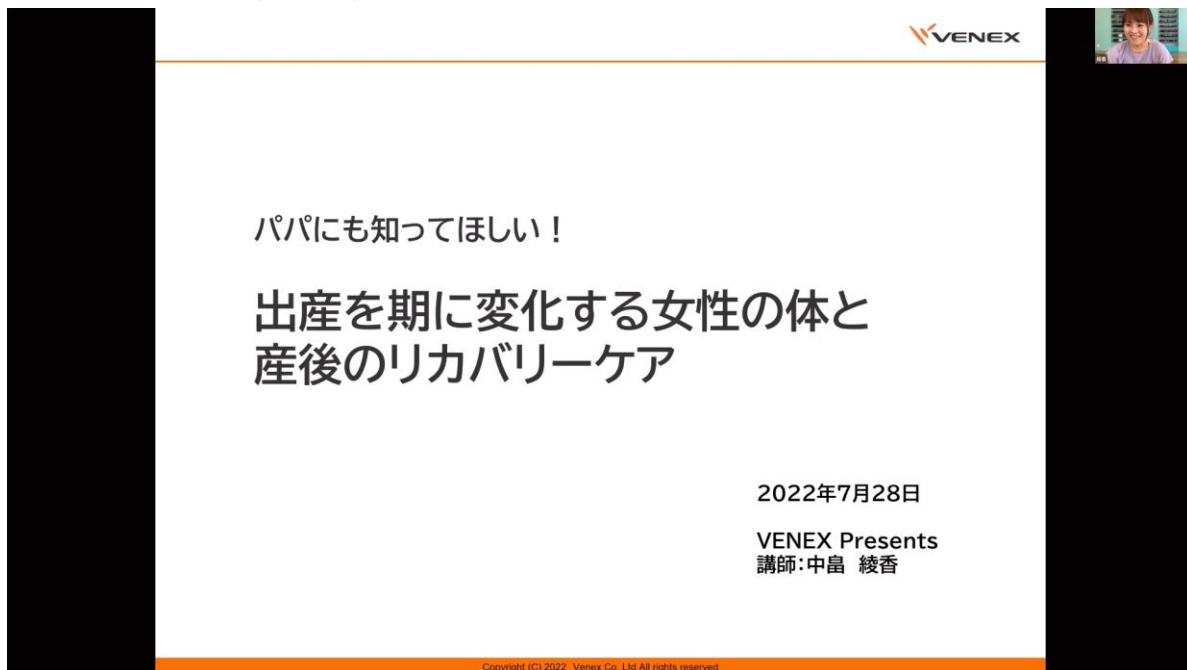


出産後のリカバリーケアで女性の疲労にアプローチ 阪急阪神百貨店労働組合にて第1回オンラインセミナーを開催 活躍するママの休養環境づくり、夫婦の理解を深めるきっかけにも

休養時専用の「リカバリーウェア」を開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村太一、以下、当社）は、『パパにも知ってほしい！ 出産を期に変化する女性の体と産後のリカバリーケア』セミナーを阪急阪神百貨店労働組合の組合員を対象に、2022年7月28日（木）にオンラインにて開催しました。

本イベントは、出産を経験したお母さんの疲労の悩みにアプローチすべく、一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）との共催により実施しました。



■ 休養ブランドベネクス、産後の体ケアセミナーを開催！ 疲れに悩む産後ママをサポート

当社は、健康の3要素のひとつ「休養」に着目し、皆様が元気に日々を過ごしていただけるよう、質の高い休養をサポートする「リカバリーウェア」の提供をはじめとし、休養に関する情報を発信しています。その中で、昨年9月より心と体をゆるめるオンラインイベント『そのまま眠れるリラックスヨガ』を、毎月第4水曜日にスタート。また、女性のリズム乱れによる疲れのケアとして動画コンテンツ『月の満ち欠け体操』をYouTubeで配信するなど、自分に合ったリカバリースタイルを見つける機会を作るべく、多様な休養ソリューションの提案を行っています。

そこでこのたび、新たなアプローチとして、多くの女性が疲労について悩む時期である「産後」に注目し、日本リカバリー協会との共催によって、阪急阪神百貨店労働組合に向けて『パパにも知ってほしい！ 出産を期に変化する女性の体と産後のリカバリーケア』セミナーを2022年7月28日（木）にオンライン開催しました。

■ 産後のお母さんの疲労状態とは？ 産後リカバリーが必要な理由

今回のセミナーは、ヨガインストラクター中島綾香先生を講師に迎え、参加者とともに出産を期に変化する女性の体について学ぶ座学と、体のケアに効果的なストレッチなどをレクチャー、実践しました。

産後のお母さんは、交通事故と同程度の体の損傷を追っている状態と言われ、無理をしてしまうと様々な不調が現れます。例えば、肩こり、腰痛、便秘など体の不調、さらに気分が落ち込んだり、涙もろくなったりと“マタニティブルー”と呼ばれる心の不調も同時に起こり、これが悪化すると“産後うつ”になる可能性も高いと言われています。さらに、お母さんの心身の状態はお子さんにも影響し、母子ともに不健康な状態に陥ってしまいます。

また、現代の産後の女性は一人で家事・育児をこなさなければならない“ワンオペ”育児となる方や、即社会復帰を求められるケースも多く、頑張る方ほど「休みたたくても休めない」、十分な休養時間を取りにくい社会構造です。そのため、不調を抱えたまま、相談もできず、正しい情報も得られないお母さんが少なくないと考えています。そんな状況でも、子どもが最優先となり、自分のケアは後回しになりがちです。

当社は、産後の心身の変化やそれに伴う、ケア方法を発信することで、出産前後の不安や悩みを解消し、“元気なお母さん”を増やしたいと考えています。「産後リカバリー」プロジェクトを通じ、お母さんはもとより、配偶者・パートナーをはじめ、社会全体での理解促進にも働きかけ、日々を頑張るお母さん、ご家族が元氣な毎日を過ごせるような社会づくりを目指します。

■ 8割のママが「産後の体ケア方法が分からない」「誰に聞けばいい？」現状の課題解決をめざす

本セミナー開催後、参加者へのアンケートを実施したところ、産後の体ケアの方法を知っているお母さんは約 20%という結果になりました。セミナーを受けて、「簡単なストレッチを知ることができ、日常に取り入れようと思った」、「産後の体の変化について知らないことが多かった」というお声を多くいただき、有意義な時間を過ごしていただけた様子が伺えました。

また、このたびのセミナー参加に配偶者を誘ったという方はわずか 1 人。誘わなかった理由に一番多かったのは“仕事”という回答でしたが、他に「興味がなさそうだったから」という回答も見られました。しかし、セミナーを終えて「互いに気をつけて楽しく育児がしたい」、「一緒に理解を深めることですれ違いを防げると感じた」など意識が変わったとのお声がありました。

タイトルの「パパにも知ってほしい」には、配偶者・パートナーが産後のお母さんの心身の状態を理解することによってお母さんのストレスの軽減にも繋がり、より協力的な育児体制を築いていただきたいという思いがあります。さらに、配偶者・パートナーも産後うつになることがあるため、男女問わず産後自身の体の状態を知ることは今後の課題と考えられます。

厚生労働省より産後パパ育児制度創設の発表があり、令和 4 年 4 月 1 日から段階的に施行されています（※）。今年の 10 月には子の出生後 8 週間以内に最大 4 週間の休業を育児休業と別に取得できるようになるなど、社会的にも、男女問わず仕事と育児を両立できるような環境が整いつつあります。当社は本セミナーの結果を受け、今後「産後リカバリー」の考え方を推進することによって、日本における産後ママに対するリテラシーを向上させるとともに、産後ママ及び夫婦の周りにある課題解決にアプローチし、子育て環境を向上させる社会の実現をサポートします。

※参考：厚生労働省『育児・介護休業法が改正されました ～令和 4 年 4 月 1 日から段階的に施行～』

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html>

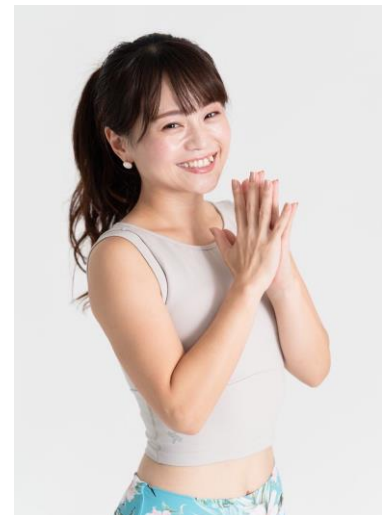
【中島 綾香先生プロフィール】

北海道出身。前職は声優、広告営業マン。

多忙な会社員時代にカラダと心のバランスが崩れ鬱を経験。自身の心身の健康の為にヨガを初め 2014 年ヨガインストラクターとしての活動を開始しました。これまで某大手ホットヨガスタジオで 2 期連続トップインストラクターに選出され、全国のスタジオでのレッスンやヨガイベント・TV 出演される経歴をお持ちの先生。現在はフリーランスとして活動の場を広げてヨガスタジオに足を運ぶ時間のないオフィスワーカーの方々に、ヨガで一息つき心身を整えてもらいたいという思いから企業ヨガをメインに活動しています。

【所有資格】

全米ヨガアライアンス 200 / 高津文美子式フェイシャルヨガ / メンタルヘルスケアヨガ / 産後ママのためのメンテナンスヨガ肩甲骨ヨガ® / シニアヨガ / マタニティヨガ / チェア-ヨガ / セロトニン認定講座修了 / ストレスオフトレーナー養成講座修了



【日本リカバリー協会 概要】

名称： 一般社団法人 日本リカバリー協会

所在地： 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4F

会長： 渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科名誉教授）

副会長： 水野敬（理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター副所長）

顧問： 大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（日本未病総合研究所講師、Genki Vital Academy 顧問）

提携： ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）

公式 HP：<https://www.recovery.or.jp/>

「毎日をガンバルために、リカバル習慣を。」 <https://recover-bar.jp/>

【ベネクスについて】

健康のための3大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。休養時専用の「リカバリーウェア」の開発、製造、販売を行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、ケアという発想に基づいたリカバリーに関わる商品開発を行っています。

「人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携事業により誕生した「リカバリーウェア」は、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、「休養時専用ウェア」として2010年2月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計140万着（2022年6月15日時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

「ベネクスリカバリーウェア」は、2013年にドイツで行われた世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞。また、2018年9月には、「休養時専用ウェア」として、県民の未病改善の促進及び未病産業の市場拡大に向け、未病の見える化や未病の改善に貢献できる信頼性のある優れた商品・サービスを認定する神奈川県の「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」にも認定されました。その翌年2019年には、日本健康医療学会から健康医療に役立っている製品を開発、生産、販売する会社、団体等に向けて贈られる「第7回 健康医療アワード」を受賞しています。

〈「ベネクスリカバリーウェア」の評価〉

スポーツ：2013年「ISPO」金賞受賞

社会：2018年「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」認定

健康：2019年「健康医療アワード」受賞

■「リカバリーウェア」を支える2つのメカニズム

1. 特殊繊維「PHT（Platinum Harmonized Technology）」

当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物（特許取得名称：DPV576）を繊維1本1本に練りこんで開発したポリエステル「PHT」繊維。この「PHT」を使用して作った「リカバリーウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、体力が回復しやすい環境を整え、心身の「休養」をサポートします。

2. 休養時の着心地のよさを追求した仕様とデザイン

体を締め付けないノンコンプレッションデザインでゆったりとした着心地を実現。素材や縫製、カッティングにもこだわり、睡眠中、家でのリラックス時やスポーツ直後、移動中など、あらゆる休養シーンにおいて、ゆったりとした着心地で体に余計なストレスを感じさせない心地よさを追及しています。

【株式会社ベネクス 概要】

法人名： 株式会社ベネクス

代表： 代表取締役 中村 太一

所在地： 〒243-0018 神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4階

電話： 046-200-9288

設立： 2005年9月30日

事業内容： 休養・睡眠時専用「リカバリーウェア」の開発、製造、販売

ホームページ：<https://www.venex-j.co.jp/>

