

■ 報道関係者各位 ■

半年以上も残ることがある「母体へのダメージ」 注目されにくい「産後」に正しい情報と支援を 産後リカバリープロジェクト 11月28日発足

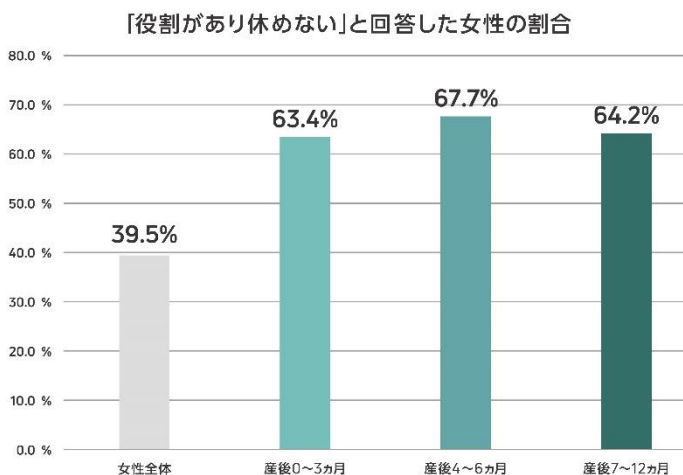
一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹、以下 当協会）は「産後」を一つのターニングポイントとして正しいヘルスケア知識を広げ、日本人の生涯にわたる健康や QOL、子どもの健全な成長をもっと社会で応援していくために、参画・協賛企業とともに「産後リカバリープロジェクト」(<https://www.recovery.or.jp/sango>) を 2022 年 11 月 28 日（月）に立ち上げました。



産後リカバリー
プロジェクト

産後リカバリープロジェクトは後援法人の一般社団法人日本疲労学会に専門的な視点からのアドバイスや、神奈川県末病産業研究会、神戸リサーチコンプレックス協議会のビジネス創出の支援を得ながら、当協会の他、現在は 3 社が活動に参加しています。「産後リカバリープロジェクト」では、「産後リカバリー白書」の発行、Web サイトでの情報発信、産後リカバリーの企業向け福利厚生セミナーや産後リカバリーヨガのイベントの開催などの活動を予定しています。また「産後リカバリープロジェクト」は、出産や子育てに関連する商品、サービスを展開する企業を中心に、出産後のあらゆる負荷を軽減する活動に賛同する協賛・参画企業も募集します。

◆産後の女性、女性全体の比較し 20%も高く「休めない」の声



当協会が調査した「ココロの体力測定 2022」の「役割があり休めない」と回答した女性の割合は、女性全体が 39.5% に対して、産後 1 年間は 60%と 20%以上高い結果となっています。

【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2022」

期間：2022 年 8 月 7 日～8 月 17 日

SCR 調査対象：全国の 20～79 歳の 10 万人（男女各 5 万人）

方法：インターネット調査

調査項目：5 問

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B 項目を独自加工して、点数化

※集計データ：県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

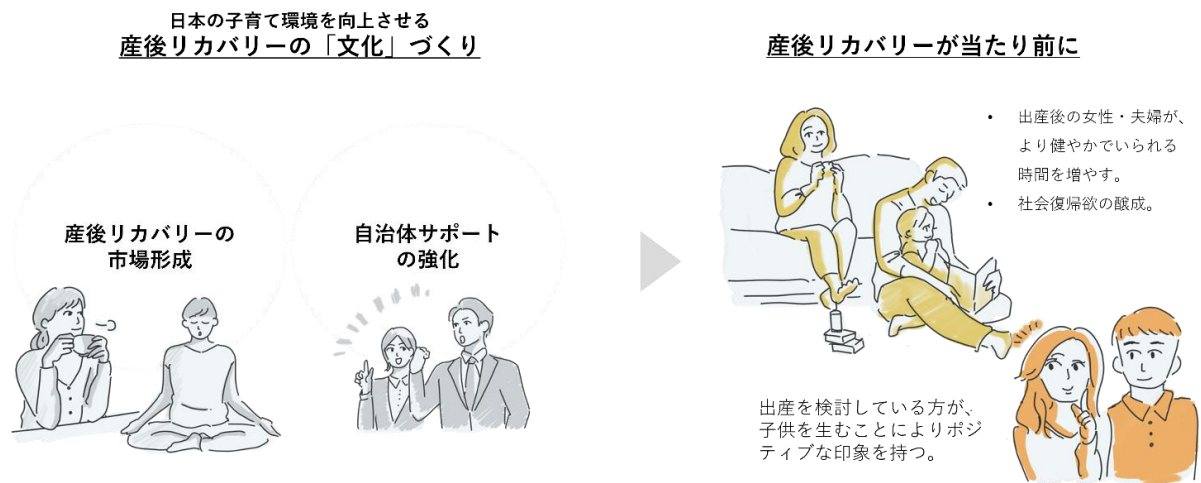
<産後の女性、夫婦から聞く課題>

- ・産前に比べ、産後の情報が少ない。
- ・「子ども第一」「できるかぎりのことはやってあげたい・やってあげなきゃ」という強い思いになることで、自身のリカバリーに意識がむかかない
- ・非科学的な情報も多く、正しい情報を探すのが困難。
- ・周囲から理解されない。(出産後は動けるはず。赤ちゃんの泣き声を気にするなど)
- ・産前のマタニティー期だけに意識がある(マタニティーマークなど)
- ・夫婦でお互いの心と身体への理解が進んでない。
- ・医療情報と生活者実感のギャップ など

出産後の母体へのダメージは“交通事故レベル”と例えられることもあるほどにも関わらず、出産前と比較しても産後の女性(夫婦)に対する、リカバリーのためのサービス、情報、環境が大幅に不足しています。

当プロジェクトは「ママの心身のリカバリー」をはじめ「夫婦の心身のリカバリーの社会浸透」、「産後リカバリー」の文化づくりを推進することで日本の子育ての環境を向上することも目指しています。

『ママの心身のリカバリー』 + 『夫婦の心身のリカバリー』の社会浸透



【産後ママ、産後パパの課題を解決する「産後リカバリープロジェクト」の主な活動】

- ◆ 学術的根拠に基づいた心身の回復やセルフケアの啓発(効率の良いリカバリーの提供)
- ◆ 新しい選択肢による時間や体力・精神負荷の軽減(Babytech、Femtech、相談サービス)
- ◆ 産後リカバリーの日の制定と産後リカバリーマークの浸透で世の中の空気づくり
- ◆ 夫婦でお互いの心と身体を理解する「産後リカバリーセミナー」

【産後リカバリープロジェクト 協賛・参画企業】※2022年11月28日現在

プロジェクトへの協賛・参画企業はホームページに公開しています (<https://www.recovery.or.jp/sango>)

- 株式会社ベネクス(ベネクスリカバリーウェアの企画・製造・販売)
- タカラベルmont株式会社(美容・化粧品事業、デンタル・メディカル事業)
- 株式会社大広(大広フェムテック・フェムケアラボ)
- 一般社団法人 日本リカバリー協会

<後援>

- 一般社団法人日本疲労学会
- 神奈川県未病産業研究会
- 神戸リサーチコンプレックス協議会

●産後リハビリプロジェクト プロジェクト協賛・参画企業 ご協賛プランイメージ

- ・ホームページでの企業ロゴ、取り組みの紹介
- ・産後リハビリ白書の提供
- ・プロジェクトミーティングへの参加 等

【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

リハビリ（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に

「とても疲れてしまったので明日会社（学校）を休ませて頂けませんか？」

こんな相談を受けた場合、あなたはどのように応えますか。

あなたの応えそのまま、日本社会の休養に対する考え方だと私たちは思っています。

国民の2人に1人が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組むことで、社会の休養リテラシーの向上により人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューションの提案を行う休養市場を創造し、ヒトが元気に意欲的に生活できる社会（各個人が主人公のような社会）を一般社団法人日本リハビリ協会では目指しています。

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

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 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）

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）（理化学研究所 客員研究員、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）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

<報道関係者お問い合わせ先>

一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070-1389-0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp