



# 女性のライフステージにおける健康支援

理学療法学科

須永 康代 准教授

【研究分野】 ウィメンズヘルス理学療法学、バイオメカニクス  
 【キーワード】 ウィメンズヘルス、姿勢、動作、運動、骨盤、妊娠、産後  
 【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=173suna>



## 研究概要

女性の生涯にわたる健康支援を目的として、運動学的解析をもとに身体的変化を捉え、各年代における身体機能の諸問題に対する予防・改善のための支援について検討を行っています。

具体的には、思春期における月経周期に関連したスポーツ傷害、妊娠中～出産後の身体的変化に伴う姿勢・動作の問題や痛み、中高年女性の骨粗鬆症や尿失禁など、各年代でのライフイベントに伴う身体機能の変化や加齢による影響など、ライフステージに即した健康課題の解決に向けて研究に取り組んでいます。

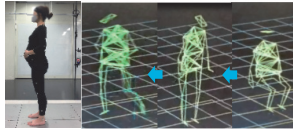
## 研究紹介

### ■ 思春期 ■



月経周期における身体的変化とスポーツ傷害に関する検討を行っています。

### ■ 成熟期 ■



妊娠中～産後の姿勢・動作変化の解明や、骨盤ベルトの姿勢安定性への効果検証を行っています。

### ■ 更年期・老年期 ■



骨粗鬆症予防や尿失禁予防のための調査、指導を行っています。

## 講座テーマ紹介

### ■ 中高生の月経とスポーツに関する講座

スポーツに取り組む中高生、指導者など一般の方向けの講座

### ■ 妊娠中から産後の問題（腰痛・尿失禁など）に関する講座

妊娠中・産後の一般の方向けの調査・運動指導、専門職向けの講座

### ■ 骨粗鬆症や尿失禁などの予防講座

一般の方向けの調査・運動指導

## アピールポイントなど

様々な女性の健康問題に対する支援に取り組んでいます。特に、妊娠中から産後の健康問題に対し、地域の産婦人科や整形外科等との支援体制構築に力を入れています。

論文：Changes in motion patterns among pregnant women turning while carrying an object after rising from a chair. Sunaga Y, et al., Int. J. Ind. Ergon. 2020; 80

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169814120306478?via%3Dihub>

学会：一般社団法人 日本理学療法学会連合 日本ウィメンズヘルス・メンズヘルス理学療法研究会 理事