

青木産婦人科医院 骨盤ケアクラス参加申し込み・同意書

骨盤ケアクラスにお申込みいただきありがとうございます。

本クラスに参加するにあたり、下記の注意事項をご理解の上、参加申込及び同意の署名をお願いいたします。

【注意事項】ご確認の上、チェックをお願いします。

現時点で下記の診断をされて経過観察を含み治療中のときは、原則としてご参加いただけません。

切迫流産・切迫早産・頸管無力症・前置胎盤・多胎妊娠

下記の疾患を治療中の場合や安静の指示が出ているときは、ご参加いただけないことがあります。

妊娠前からの座骨神経痛・椎間板ヘルニア・骨折

妊娠20週以降の妊婦健診を受けてからのご参加をお願いします。

妊婦健診の際に医師から異常を指摘されている方は、参加を控えて頂くことがあります。

講師の指導に従い、安全に注意を払って、ご自身の健康状態に留意しつつクラスにご参加ください。

一般的に全妊娠の6%ほどに、さまざまな原因で早産が起こることがあります。クラス受講中や受講後に体調の悪化が見られた時には、講師や医療機関に必ずご相談ください。

からだの柔らかさや苦手な姿勢など個人差があります。ご自身に無理のない範囲でクラスにご参加ください。

【注】クラスの内容は、ガスケアプローチというメソッドを用いた妊娠期のヨガエクササイズです。ガスケアプローチは、骨盤底筋群を守り強化しながら、背骨に負担のかからない姿勢でゆったりとした腹式呼吸をする方法です。同じポーズでもその人それぞれで違った姿勢をとることがありますので、無理をしないようご注意ください。

【同意事項】

1	クラス参加中に体調の変化(お腹の張り・破水感・出血・気分不快・その他体調がすぐれない)に気付いた時には、直ちにクラスを中断し講師に申し出ます。 その際途中退室になった場合でも、受講料の返金がないことを了承します。	はい	いいえ
2	他の妊婦さんの安全のため、感染症のリスクがある時(ご自身に風邪症状がある・ご家族がインフルエンザ、新型コロナ、その他の感染症に罹患している場合)は参加はしません。	はい	いいえ
3	当クラスについて、写真や動画等を撮影し、SNSなどネットに投稿することはいたしません。	はい	いいえ

本書の内容を理解し、同意の上で参加を申し込みます。

西暦 年 月 日

診察券番号 _____ 氏名 _____

電話番号 - - - 緊急連絡先 - - -

骨盤ケアクラス 事前アンケート

骨盤ケアクラスへご参加いただきありがとうございます。

今回参加するにあたって、どんなことが気になっているか、またクラスに期待することなど、自由に記入をお願いいたします。

- ① 現在の妊娠週数を教えてください。(妊娠 過)
- ② 現在、ご自身のからだについてどんな悩みがありますか？

Ex)尿漏れ、便秘、お尻の痛み、等

- ③ 骨盤ケアクラスでどんなからだの状態になりたいですか？

Ex)産後の尿漏れなどのトラブルの予防をしたい、腰痛が軽減してほしい、等

- ④ 骨盤ケアクラスでどんなことを期待しますか？

Ex)呼吸法を教えてほしい 等