

# 妊婦水泳開始時の主治医の証明書のご依頼

病院

先生御侍史

拝啓

当クラブでは、東邦大学 名誉教授・東峯婦人クリニック 助産師の齋藤益子先生の指導のもと、マタニティスイミングを実施いたしております。現在、妊娠 16 週を過ぎた妊婦さんで入会を希望される方につきまして、妊婦健診をされている主治医の先生が正常に経過していると診断された方のみ入会を許可しております。

つきましては、ご多忙の中、大変に恐縮ではございますが、下記の証明書をお願い致したく、ご依頼申し上げます。

なお、水泳はスイミングコーチ及び助産師が共に入水し、約 60 分の下記のプログラムを進めております。

本プログラムは、日本医科大学元教授室岡一先生の実験を基に安全性を考慮して作成されています。

- ①プールサイドで健康チェック(腹緊・出血・胎動・浮腫・睡眠・食欲などの問診、血圧・脈拍)②足のストレッチ後に入水 ③準備体操 ④水泳(けのび⇒バタ足⇒片手クロール⇒両手クロール⇒背泳ぎ⇒イルカ飛び⇒平泳ぎ 29 週まで 1 往復半、バタフライ 30 週から 1 往復半)、水泳 300m、⑤助産師のワンポイントレクチャ、⑥タッチリラックス 25m、リラックス 50m、⑦呼吸法⑧水中座禅⑨健康チェック(腹緊・出血・胎動・浮腫・睡眠・食欲などの問診、血圧・脈拍) 解散

敬具

後樂園スポーツクラブ調布

<証明書記載時には以下についてご考慮ください。>

- 1.胎児の心拍動が確認されている。
- 2.妊娠 16 週以上である。
- 3.現在、早産の傾向(出血・持続する腹緊)が無い。
- 4.現在、運動が禁止される治療中の合併症がない。
- 5.妊娠継続に支障をきたす産婦人科的異常がない。  
(頸管無力症・羊水過多など)

妊娠経過証明書

年 月 日

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 氏名                              |            |
| 生年月日                            | 年 月 日 ( 歳) |
| 妊娠週数                            |            |
| 血圧                              | /          |
| その他、水泳に際して注意する点がございましたら、ご教示下さい。 |            |
| 上記の者は、現在のところ妊娠経過に特別の異常を認めません。   |            |
| 医療機関名称                          |            |
| 医師名                             | 印          |