

研究参加者募集のご案内

**妊娠 36 週頃～産後 1 か月のお母さんを対象に
自宅で行うアロマや音楽のリラックス効果を検証します！！！！**

- ◇ 主治医の許可のある方
- ◇ 現在、アロマの芳香やリラックス音楽聴取の習慣がない方
- ◇ 水曜または金曜の妊婦健診に来院可能な方

☆ 調査期間: 妊娠 36 週頃～産後 1 か月健診まで

☆ 調査項目

- **妊娠中、週に 1 回の妊婦健診毎
アンケート調査**
+
アクティグラフ(睡眠と活動を測定できる腕時計)の装着
⇒妊婦健診時装着し、その後 24 時間装着していただきます
- **産後、退院日・退院後 7 日目・1 か月健診日
アンケート調査**



アクティグラフ

☆ アロマ芳香と音楽聴取

- ◇ **アロマ群: 自宅で 1 日 1 回 15 分程度ラベンダーの芳香**
- ◇ **音楽群: 自宅で 1 日 1 回 15 分程度リラックス音楽の聴取**
- ◇ **対照群: 普段通り生活**

- ◇ **アロマ群の方には使用したアロマを、音楽群の方には使用した CD を、対照群の方にはアロマ群に使用したアロマを差上げます**
- ◇ **調査期間中、アロマ群の方はリラックス音楽の聴取を、音楽群の方はアロマの芳香を、対照群の方にはアロマの芳香とリラックス音楽の聴取を控えていただく必要があります**

この研究は、大阪市立大学大学院看護学研究科修士課程の修士論文作成にあたり行っているものです。調査結果は、学会発表や雑誌などに投稿することがありますが、それ以外の目的で使用することはありません。

大阪市立大学大学院看護学研究科地域看護学専攻
修士課程 辻理恵