

事業報告書 予防局健康増進部 「産後の骨盤ケア教室」

事業名称	「産後の骨盤ケア教室」 静岡市	開催日	2024年8月29日
開催場所	静岡市地域子育て支援センター登呂	開催時間	10:00-11:00
参加者	一般参加：9名		

【活動内容】

静岡市地域子育て支援センター登呂にて、生後3ヵ月～2歳3ヵ月のお子さんがある産後女性9名に対して、骨盤ケア教室を開催しました。教室では「妊娠による体の変化と姿勢」、「骨盤底筋の構造や機能」、「産後に起こりやすいトラブルや注意点」について、お話ししました。実技では、産後の基本動作方法や抱っここの方法、身体の回復を促すストレッチやエクササイズ、抱っこ紐の調整を実践しました。

抱っこ紐の使用について、お子さんを抱っこする位置や抱っこ紐の調節方法に関する質問が多く、腰ベルトの位置、お母さんとの距離感など、それぞれのお悩みにアドバイスをさせて頂きました。

今回は、お子さんの月齢が幅広く、十分に実技が行えなかった方もいたかと思いますが、ご自宅にて家事の合間や授乳後のタイミング等で、ストレッチとエクササイズを取り入れていただけると、呼吸が促され、身体の回復への近道になることをお伝えしました。

予防局健康増進部では、県内各地にて「産後の骨盤ケア教室」を開催しています。随時ホームページでお知らせしていますので、ご確認ください。

【活動風景】

