

予防局健康増進部 「産後の骨盤ケア講座」

事業名称	産後の骨盤ケア教室	開催日	2024年10月16日
開催場所	市民交流センターくぬぎ会館 こども広場（伊豆の国市大仁）	開催時間	9:30-10:30
参加者	一般参加：7名		

【活動内容】

市民交流センターくぬぎ会館こども広場にて、産後女性7名に対し「骨盤ケア教室」を開催しました。教室では、骨盤底筋の構造や機能についての説明や産前産後の身体の変化・姿勢についてお話ししました。その後、実技にて産前産後の身体の回復を促す体操を実施しました。また、交流の一環として参加者同士での姿勢チェックを行い、体操前後での身体の変化を客観的にも感じていただきました。

お子さんの成長に伴い「抱っこによる疲労を感じており、自分の身体のケア時間に時間を割けない」という方が多くいらっしゃいました。自宅での家事の合間や授乳後、就寝前などに簡単なストレッチや体操を行うことで、呼吸が整い身体の回復に繋がりますことをお伝えしました。日常に取り入れやすいストレッチ・シチュエーションをお伝えし、継続した身体のケアにつなげる工夫の提案まで行うことができました。

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。伊豆の国市では、11月13日にも教室を開催予定となっておりますので、お近くの方は是非ご参加下さい。

【活動風景】

