

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」三ヶ日	開催日	2024年10月1日
開催場所	三ヶ日児童館 福祉センター 研修室	開催時間	10:30～11:30
参加者	一般参加：8名		

【活動内容】

3ヶ月から3歳未満のお子さんがあるお母さんたち8名に対して、骨盤ケア教室を開催しました。教室の前半は妊娠中から産後における体の変化や骨盤底筋の役割について座学で行い、後半には簡単に出来るストレッチや体操を行いました。体操を行った際、自分の身体を思うように動かすことができないことを再認識されたお母さんが多い印象でした。骨盤底筋の体操を行う際には、深呼吸の基本的な実践方法から再確認を行い、息をはく時から骨盤底筋の収縮を徐々に感じられるように時間をかけて行いました。最後に、抱っこ紐の調整の仕方も行い、適切な調整をすることにより「普段使用しているより、姿勢が楽に感じられる」とおっしゃっている方もいました。

多くの質問も頂き、参加できなかった方に対しては紙面にて質問と回答を記載して共有、質問内容では腰痛について悩んでいる方が多い印象でした。日頃交流のある方が多いのか和やかな雰囲気楽しく教室開催ができたと思います。

【活動風景】

