

予防局健康増進部 地域リハビリテーション活動支援

事業名称	産後の骨盤ケア教室	開催日	2024年12月3日
開催場所	伊豆の国市 たんぼぼひろば	開催時間	9:30-10:30
参加者	一般参加：4名		

【活動内容】

伊豆の国市地域子育て支援センター”たんぼぼひろば”にて、産後女性4名に対し「骨盤ケア教室」を開催しました。教室では産前産後の身体の変化、姿勢と骨盤底筋の関係についてお話しした後、良姿勢の確認、インナーユニット強化方法の確認、ストレッチや軽めの運動を行いました。また良い姿勢を保持出来る抱っこ紐装着方法や、身体に負担の少ない日常動作の方法についても説明しました。

少人数開催のため最初の講義は講師含めて皆で円になり、最初からリラックスした中で行うことができました。実技ではストレッチで伸ばす部位やインナーマッスルを収縮させる感覚を中心に時間をかけて行いました。教室終了後には参加者全員が身体の変化を感じることができ、「だんだん体の使い方がわかるようになってきた」「こんなに体が楽に感じられるのは嬉しい」というような感想をいただきました。

最後の質問タイムでは「背骨の横が痛い」という意見が挙がったので、講義内容を復習する形で返答をしました。また会終了後の雑談で我々の活動についても質問があり、県土会の予防活動の一貫であること、予防としてのセルフケアの重要性等をお伝えしました。

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。伊豆の国市では、2025年2月6日にも教室を開催予定となっています。お近くの方は是非ご参加下さい。

【活動風景】

