

予防局健康増進部 「産後の骨盤ケア講座」 (健康増進部/青野布真乃、増田遥佳)

事業名称	産後の骨盤ケア教室	開催日	2025年3月25日
開催場所	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：11名		

【活動内容】

地域子育て支援センター登呂にて、産後女性11名に対して「骨盤ケア教室」を開催しました。

教室では「産後のケアがなぜ必要か」を妊娠中から産後のからだの変化を解説し、「知っていただくこと」から始まり、自分の体をチェックして、実際にからだを動かしてからだの変化を「感じる」までを体験していただきました。

ストレッチとエクササイズ前後でからだの変化を2人1組のペアになって体感していただきました。中には変化を感じづらい方もいらっしゃいましたが、スタッフが個別に対応してポイントをお伝えすることで、「身体の使い方がわかってきた」と実感を得ていただくことができました。骨盤底筋に関しては、模型を使って視覚的にイメージを持っていただき、エクササイズの注意点を丁寧にお伝えし、実際に体を動かすことで理解を深めていただきました。抱っこ紐の調整はスタッフが2人体制だったので、一人一人調整を行わせていただきました。産後のからだ、日常生活の動作や抱っこ紐の調整も、少しのポイントを知っているだけで、育児やからだの負担感の軽減にも繋がることを実感していただけました。

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。お近くの方は是非ご参加下さい。

【活動風景】

