

予防局健康増進部 「産後の骨盤ケア講座」 (健康増進部/堀田美桜、横山綾香)

事業名称	産後の骨盤ケア教室	開催日	2025年6月3日
開催場所	伊豆の国市 子育て支援センターすみれ	開催時間	9:30-10:30
参加者	一般参加：6名		

### 【活動内容】

伊豆の国市子育て支援センターにて、産後女性6名に対し「骨盤ケア教室」を開催しました。

教室では、はじめに妊娠中から産後の身体の変化、姿勢と骨盤底筋群の関係、日常生活で気をつける動作についてお伝えしました。その後は、ストレッチや運動、骨盤底筋群エクササイズを行いました。2人1組でペアになり、運動の前後にお互いの姿勢をチェックし、変化を体感していただきました。育児で運動する時間が中々取れないというお話しが聞かれましたが、「これなら出来そう。」と意欲的な様子でした。

また実際にお子さんを抱き、適切な抱っこ紐の装着方法を確認しました。1人1人個別でお子さんを抱っこする姿勢や紐の長さを調整させてもらいました。

教室では、周囲の方と交流するため、産後のお悩みや体の変化についてお話する時間を作ることで共通する部分が見つかり、和やかな雰囲気で開催することができました。

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。お近くで開催した際は、是非ご参加下さい。

### 【活動風景】

