

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	2025年8月7日
開催場所	伊東市子育て支援センタースキップ	開催時間	10:30-11:30
参加者	一般参加：10名		

【活動内容】

伊東市子育て支援センタースキップにて、生後3ヵ月～3歳のお子さんをもつ産後女性10名に対して「骨盤ケア教室」を開催しました。

教室では妊娠による体の変化と姿勢について、骨盤底筋の構造や機能についての説明、骨盤底筋の収縮練習についてお話や実技を交えて実施しました。お母さん同士で2人1組のペアになって実技前後での身体的な評価、身体の回復を促すストレッチやエクササイズ、抱っこ紐の装着と調整を実施しました。お母さん同士で姿勢を観察して、お互いに姿勢の傾きや歪みについて交流しながらお話をする姿がみられ、ストレッチやエクササイズを行ったことによる変化を実感して頂くことが出来ました。また、抱っこ紐使用時のお子さんの位置や腰ベルトの位置など、可能な範囲で個別にアドバイスをさせていただきました。

子育て支援センターの遊び場でスタッフ3名に遊びのお手伝いをしていただき、お子様が目の届く範囲で、お母さんがリラックスしながら教室を行うことが出来ました。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】

