

予防局健康増進部 「産後の骨盤ケア教室」			
事業名称	産後の女性のための骨盤ケア教室	開催日	2025年10月22日
開催場所	三ヶ日総合福祉センター 三ヶ日児童館	開催時間	10:30～11:30
参加者	一般参加： 5名		

【活動内容】

三ヶ日総合福祉センターにて3ヶ月～1歳4ヶ月のお子さんがいる産後女性5名に対して「骨盤ケア教室」を開催しました。前半は資料を用いて妊娠による体の変化と姿勢についてや骨盤底筋の構造・機能についてお話しました。後半はストレッチや筋力トレーニング、骨盤底筋の収縮練習など実技中心に実施し、お母さんたちにも実際に体を動かしていただきました。特に骨盤底筋トレーニングでは収縮の方法や感覚が分からないというお母さん方が多く、スタッフの方とともにお母さんたちの所へ周り収縮の確認やアドバイスをさせていただきました。

他にも日常生活での注意点や抱っこ仕方、抱っこ紐の使い方などを説明させていただきました。今回参加のお母さん全員が託児にてお子さんを預けていたため、抱っこ紐の装着は実際に実施してもらうことはできませんでした。しかし講座終了後に2名のお母さんがお子さんを連れて教室まで戻ってきて下さり抱っこ紐の調整を行いました。抱っこ紐の調整後には「いつもより抱っこが楽です」とのお言葉もいただきました。最後に自宅での家事の合間や授乳後など、何かしながらでも良いので今回お伝えしたストレッチやエクササイズを取り入れていただき、お母さん自身の体のケアをして欲しいことをお伝えしました。お母さんたちもお子さんを託児スタッフに預けることができ、ゆっくりリラックスしながら教室を行う時間をとることが出来ました。

【活動風景】

