

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |      |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------------|
| 予防局健康増進部 「産後の骨盤ケア教室」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |      |             |
| 事業名称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 産後の骨盤ケア教室   | 開催日  | 2025年10月30日 |
| 開催場所                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 伊豆の国市 こども広場 | 開催時間 | 9:30-10:30  |
| 参加者                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 一般参加：7名     |      |             |
| <div>【活動内容】</div> <p>伊豆の国市こども広場にて、生後3ヵ月～6ヶ月のお子さんをもつ産後女性7名に対して「骨盤ケア教室」を開催しました。</p> <p>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、産後の身体の変化、姿勢についてのお話、お母さん同士で2人1組、3人1組のペアになって姿勢、柔軟性、バランスのチェックを行いました。肩、首へ痛みを訴える方が多く、実技では肩、肩甲帯、脊柱、骨盤と全身的なストレッチやエクササイズを実施。実技の前後でお母さん同士で姿勢を観察したことで、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身体的、精神的な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、個別にアドバイスをさせていただきました。</p> <p>こども広場の一角でスタッフ3名にお子様の遊び、お世話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。</p> |             |      |             |
| <div>【活動風景】</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |      |             |