

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11月21日
開催場所	袋井メロープラザ	開催時間	10:30-11:30
参加者	一般参加：12名		

【活動内容】

袋井メロープラザにて、生後4ヵ月～3歳4ヵ月のお子さんをもつ産後女性12名に対して「骨盤ケア教室」を開催しました。妊娠による体の変化と姿勢について、姿勢がどのように骨盤底筋に影響を及ぼすのか、骨盤底筋の構造や機能についてのお話をしました。骨盤底筋の収縮練習、日常生活動作の工夫点については実技を交えて実施しました。産後の体の回復を促すストレッチや筋力強化目的のエクササイズを中心に体験いただき、抱っこ紐の正しい装着位置や紐の長さの調整を実施しました。

ご自身で坐骨に触れたり日常生活動作の工夫を実際に体験することで、日常生活を振り返り、どんな姿勢をとりやすいかなど思い描きながら参加されていました。また、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。抱っこ紐の調整については、お子様の位置や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、調整後は「こんなに楽になるんだ！」と声をいただきました。

今回は、施設の方々の暖かい見守りと豊富なおもちゃに囲まれて、お子様もご機嫌な中、ゆっくりリラックスしながら教室を行う時間を取りることが出来ました。

マイナートラブルに対して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】

