

予防局健康増進部 産後の骨盤ケア講座

事業名称	産後の骨盤ケア講座	開催日	2025年12月10日
開催場所	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：5名		

【活動内容】

子育て支援センターすみれにて、生後3ヵ月～9ヶ月のお子さんをもつ産後女性5名に対して「骨盤ケア講座」を開催しました。

講座では、お母さん同士での交流が図れる様に、マットの位置を円形にして自己紹介を行った後、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。妊娠による身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、産後の身体の変化と不調について伺いながら肩、肩甲帯、脊柱、骨盤と全身的なストレッチングやエクササイズを実施。運動後にお母さん同士で姿勢を観察してもらい、「痛みが取れて動かしやすくなった。」とお互いに姿勢の傾きや歪みについて、日ごろの日常生活についてや身体の不調について、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。

こども広場の一角で支援センターのスタッフ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安心して講座を行うことが出来ていました。

【活動風景】

