

予防局健康増進部 産後の骨盤ケア講座

事業名称	産後の骨盤ケア教室	開催日	2025年12月18日
開催場所	地域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：4名		

【活動内容】

地域子育て支援センタースキップ(伊東市)にて、生後6ヵ月～11ヶ月のお子さんをもつ産後女性4名に対して「骨盤ケア講座」を開催しました。

講座では、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、深呼吸を意識しての骨盤底筋の収縮トレーニング、体幹のエクササイズを実施しました。お母さん同士で2人1組となって運動前後の姿勢変化を実感してもらい姿勢の歪みや傾きを客観的にみることでご自身の身体を意識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。

支援センターのスタッフの方にお子様の遊び、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】

