

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	2026年2月19日
開催場所	すみれ保育園内支援センター	開催時間	10:00-11:00
参加者	一般参加：13名		

【活動内容】

榛原郡吉田町のすみれ保育園内支援センターにて、生後2ヵ月～1歳半のお子様をもつ産後女性13名に対して「骨盤ケア教室」を開催しました。教室では前半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、骨盤底筋の収縮練習、基本動作方法についてお話や実技を交えて実施しました。後半は呼吸の重要性を伝えつつ、身体の回復を促すストレッチやエクササイズ、抱っこ紐の調整を実施しました。エクササイズ中には産後失いやすい重力に逆らう感覚や、股関節を引き込む意識も取り入れました。お子様達が途中で泣いたりもありましたが、そんな中でもそれぞれのタイミングで取り組んでいただけていました。終了後、腹直筋離開のお話が気になり実際に見てほしいとの声もあり、体の仕組みについて興味を持ってくださった方が数名いました。体づくりや抱っこ紐調整の必要性についても、お母さんの体の為はもちろんだけれども、お子様の体の為にも調整が必要ということをお伝えさせていただきました。抱っこ紐調整をさせてもらった後に、「抱っこの感覚が変わり楽になった」とずっと抱っこ紐をつけていらっしゃる方もいて、この教室により日々の生活が今までよりも楽になるお母さん達を、まだまだ増やせていけたらと感じました。

【活動風景】

