

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	3/9/2026
開催場所	子育て支援センター みちるーむ	開催時間	10:00-11:00
参加者	一般参加：18名		

【活動内容】

地域子育て支援センターみちるーむにて、生後3ヵ月～10か月のお子さんをも産後女性18名に対して「骨盤ケア教室」を開催しました。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、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。後半はストレッチやエクササイズ、お子さんの抱き方や抱っこ紐の調整を行いました。待たなしの育児で、自分の体の不調を後回しにしがちなお母さん達に、痛みの予防や軽減を図る隙間時間に行えるストレッチやエクササイズをお伝えし、症状が軽減することを実感していただきました。また、呼吸や普段の姿勢の重要性をお伝えしたことで「日頃の姿勢、抱っこの左右差に気付けるきっかけになった」との感想をいただき、教室開催の意義を感じました。抱っこ紐使用時のお子さんの位置や調節方法、腰ベルトの位置などをお伝えし、実際に抱っこ紐でお子さんを抱いていただき個別に調整をさせていただいたところ、「肩が楽!」「正しい使い方が分かって安心した」等のお声を頂戴しました。

SNSで様々な情報が簡単に手に入る時代ですが、この教室を通して「やり方あってるかな?」「こんな時はどうしたらいい?」という個別の疑問にお答えできればと思います。

【活動風景】

