

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	3/5/2026
開催場所	子育て支援センター登呂	開催時間	10:00-11:00
参加者	一般参加：15名		

【活動内容】

地域子育て支援センター登呂にて、生後3ヵ月～1歳4ヵ月のお子さんをもつ産後女性15名に対して「骨盤ケア教室」を開催しました。大変関心度の高い講座のようで、当日もキャンセル待ちだったとのこと。骨盤底筋の場所や作用等をお話し、実技ではひとりひとりに声をかけながら周り、自分の体と向き合ってもらった時間になったと思います。なかなか1回の講座ですべてを理解してもらうことが難しいので、どうやって生活に落とし込むのかなど、日常生活を例にあげて骨盤底筋の収縮を促すようにお話ししました。終了後の時間にもたくさんのお母さんが抱っこ紐のこと、抱っこのこと、体のこと、児の発達のことなど声をかけてくれました。産後5～7か月の層が多く、慣れない育児にも少しずつ慣れ「自分の体のケアがしたいな」と自分に目が向けられるようになってきたタイミングだったと思います。また暖かくなってきてお出かけが増えるこの時期に抱っこ紐の装着についてポイントをお伝えできたのはとてもいいタイミングだったと思いました。

【活動風景】

