

「妊産婦への骨盤ケア」

現代女性は、生活環境の変化にともない靱帯・筋力が弱い方が増えてきています。妊娠・出産・育児により女性の身体は大きく変化する中で、骨盤ケアは高い注目を集めています。

今回の研修会は、病院での臨床や訪問指導、また妊婦や産後の体操などに携わるフィットネスインストラクターの方も、妊娠期、産後の骨盤ケアや体操が学べる講座としてご講義いただきました。

講師：大村祥恵 氏 （助産師 詩音助産院院長）

今和泉美貴 氏 （助産師 フィットネスインストラクター）

日時：10月28日（土）9：30～12：40

会場：鹿児島市勤労者交流センター 7階 第一会議室

参加者：37名（会員28名、非会員7名、学生2名）

前半に、大村祥恵先生より、「妊婦への保健指導に使える骨盤ケアの理論と技術」についてご講義いただきました。現代女性の身体や姿勢の特徴などスライドや骨盤模型を用い具体的に説明して下さいました。また、実際のケアや指導法、体操まで、実技を含めお話して下さい、皆さん興味深く参加されていました。



後半に、今和泉美貴先生より、実際のエクササイズを体験しながらご講義頂きました。どの体操も実施しやすい内容で、特に骨盤体操と骨盤底筋群エクササイズについては重点的に説明して下さいました。参加者は、自分自身の姿勢をエクササイズ実施前後で携帯で撮影し、変化を感じていらっしゃるようでした。



【アンケートより感想】

- ・実技も多く、しかも自分の身体までケア・リラックスできて、体感型の講座非常に満足です。お二人ともプロだなと聞いていてとても気持ちが良かったです。
- ・姿勢の変化にびっくりした。意識して体操するだけで変化することが分かりました。自宅でも気をつけて取り入れていきたいと思います。
- ・実技が入りわかりやすく実践してみようと思いました。セルフケアがしやすいものが多くとてもためになりました。
- ・自分を整えることで自分の身体を知ることができ、ケアにつながる事がわかった。
- ・骨盤ケアとても学びになりました。たくさんの人たちに聞いてほしいと思います。また、施設に帰ったら勧めたいと思います。

※その他、参加された方からたくさんのご感想をいただきました。