

「妊産婦への骨盤ケア」研修 in 鹿屋

現代女性は、生活環境の変化に伴い靱帯・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。

今年度10月に鹿児島市内で開催し好評だった研修。この度、日頃遠方でなかなか研修会に出席できない方にもご参加いただけるよう、今回は鹿屋市での開催となりました。

日時：平成30年2月18日（日） 9:30～12:40

場所：鹿屋市市民交流センター（リナシティ鹿屋）

3階健康スポーツプラザ フィットネスホール

講師：大村祥恵先生（助産師 詩音助産院院長）

今和泉美貴先生（助産師 フィットネスインストラクター）

現代女性の骨盤事情や生活背景を踏まえて、骨盤の仕組みや骨盤を歪ませない座り方、日常生活に取り入れやすいタオルメンテなど、実技を交えながらご講義いただきました。妊娠中から骨盤を整えていくことの大切さやケアの奥深さを学ぶことができました。



腰痛、尿漏れなど産後の身体の不調を整えていくための日常生活の中でも取り入れていきやすい運動を参加者全員で実際に体験しました。実際に身体を動かしながら楽しく学べるレッスンでした。

先生方お二人ともおっしゃっていたのは、便利になった現代の生活の中では、骨盤ケアは日頃から意識しなければ整えていくことは難しいということでした。妊娠前から意識して生活しケアしていくことの必要性を強く感じました。

【参加者の皆さんからのご感想】

- 正常分娩ができる体づくりを若い女性にも正しい姿勢、骨盤ケアを教えていただけたらと思います。何回受講しても受けたいくなる研修です。
- 体を動かしながら行えてすごく楽しかったです。骨盤ケアや産後産前の体づくりはわかっているようでわからないことや、どう伝えたらわからないこともあり、とても勉強になりました。今後母親学級などでも取り入れていけたらいいなあと思えました。
- 訪問の際に骨盤ベルトを使っていて、よく質問も受けていたので疑問も解消できました。体操も気持ちよかったです。ありがとうございました。

