

「妊産婦への骨盤ケア」

(報告)

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が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。

今回の研修会は薩摩川内市での開催で、近辺の市町村より多くの方が来場されました。

当協会会員のお二人の先生方に、病院や訪問での指導に活用できる妊娠期、産後の骨盤ケアの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：11月24日(土) 13:15～16:25

会場：セントピア 多目的ホール(薩摩川内市勝目3944-3)

参加者：16名(会員13名、非会員3名、)

前半に、大村祥恵先生から、「妊産婦への骨盤ケア講義」として、ご講義いただきました。骨盤のしくみや現代の生活の影響による姿勢や身体の変化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、骨盤をゆがませない座り方、バスタオルを使用した体操や、さらしでの骨盤ケアの指導法など実技を含めお話し下さり、皆さん積極的に参加されていました。



後半に、今和泉美貴先生から、実際のエクササイズを体験しながらご講義頂きました。骨盤と骨盤底筋については模型を使用しながら解剖学的にその機能について説明して下さいました。エクササイズは実施しやすく、明日からの指導に活かせる内容でした。参加者は、壁に背中を付けて立ち、自分自身の姿勢をエクササイズ実施前後でチェックして、その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】

- ・とても参考になりました。わかりやすかったです。
- ・実技が多く実践しやすいかも。継続して学習してみたい。
- ・自分がリラックスできました。ありがとうございました。
- ・フィットネスは受けたことなかったので実践で良かったです。
- ・体の見方・実技はすぐに使えるもの多数で大変参考になりました。さっそくお母さん方のサポートにいかしていきます。本当にありがとうございました。

※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。