

# 産後のボディーケア

## 日常をちょっと快適にする生活動作教室

ご懐妊、ご出産おめでとうございます。

もうすぐ赤ちゃんとの生活が始まりますね。しかし女性のからだは産後数か月後はまっすぐに座る姿勢を保つことさえできないほど妊娠から出産を経て大きく変化しています。育児において、からだの使い方を知ることや簡単な運動を日常生活の中に取り入れることで、「肩こり」「腰痛」「腱鞘炎」「尿漏れ」などの産後トラブルの予防に繋がり、日常をより快適に過ごしやすくなります。

これからの生活を心身ともに女性が元気に過ごしていけますように、専門知識を持ったセラピストがお手伝いをさせていただきます。

### ステップ1 問診

妊娠中から現在までに痛みの有無、尿漏れや妊娠に伴う不快な症状は無いか、体の違和感をお聞きます。

呼吸の仕方や寝相も  
より楽になる姿勢を知って  
快適に過ごしましょう！

### ステップ2 姿勢・動作の確認

問診でお聞きしたトラブルについて原因と考えられる要素の有無を評価確認し、改善に繋がる動作指導をします。



### ステップ3 退院後の生活アドバイス

抱っこ、授乳、オムツ交換など赤ちゃんと一緒に暮らすための日常生活の動作方法や環境の提案をします。

安全に美ボディを作る  
お腹やお尻のエクササイズ  
方法もお伝えします！

実施時間：14時～16時半にて20分ほどです。

「丁寧にお手伝い致します」

お気軽にご相談ください。

リハビリテーション科  
理学療法士 白井 有紀



綾瀬厚生病院

