

今村総合病院講演会

◎保健課健康増進・元気プロジェクト係
☎内線 164



▲骨盤の模型を使用してわかりやすく説明する様子。

産後・子育てママの体をケア

【参加者からの声】 ※一部抜粋

- 1人ひとりを丁寧にちゃんと姿勢が合っているか回ってきていただいたのがよかったです。力が入るポイントやコツを教えていただいたので家でもひとりでできそうです。
- 体のゆがみを感じたので、そこを気を付けながらできる運動を日常に取り入れたいです。
- もっと早く知りたい内容でしたが、今からでも大丈夫とのことで教えていただいたストレッチを頑張ります。



▲わかりやすい講演をしていただいた納村千夏氏(左)と津曲麻美氏(右)

いります。
さまざまな事業を推進してま
ない支援』の実現に取り組み、
から子育て期までの切れ目の
本市では、今後も『妊娠期

「産後は
講師と納村千夏講師は「産後は
身体への影響も大きいので、日
常生活の姿勢も工夫することで
腰痛や肩こり等痛みの軽減につ
なかります」と話されました。

今回の講演会は、産後トラブ
ルに対する運動や育児動作のポ
イント等をテーマに行われ
ました。理学療法士の津曲麻
美講師と納村千夏講師は「産後

これは、専門家による出産・
子育てに関する講演を行うこ
とで、保護者における子育て
に関する知識を深め、子育て
への不安等を解消することを
目的として行われたものです。

子育て世帯が参加しました。
文化会館で開催され、8組の
子育て世帯が参加しました。

垂

水市と公益財団法人慈
愛会との包括連携協定

(令和4年5月10日締結)に基

づき、子育て世代を対象にし

た講演会が11月4日、垂水市

文化会館で開催され、8組の

子育て世帯が参加しました。