

# 逗子市子育て支援センター ミニ講演会

## 「産後ケア＊骨盤について」報告

令和5年6月20日（火）10：00～11：00の  
日程で、理学療法士 安藤瑞希先生によるミニ講  
演会を開催いたしました。

産前産後の骨盤のゆるみやゆがみ、ママたちの腰痛  
や肩こりなど体の不調への対処の仕方や赤ちゃんが  
安心できてママの体への負担が少ない抱っこの方  
方をエクササイズ等をまじえてお話いただきました。  
また、一人ずつ抱っこ紐の調節をしていただいたあ  
と、おんぶの仕方もお教えていただきました。

出産後、子育てに忙しくなかなか自身の体のケアに  
時間が取れないママたちにとって、自分でできるセ  
ルフケアの仕方など教えていただき、大変有意義な  
時間となったと思います。

抱っこ紐フィッティングの  
様子です

