

# ♪産後リハビリで骨盤ケア♪



～全国でも珍しいリハビリの専門家による産前・産後のリハビリをご提供しています～  
『呼吸法を中心にした身体にやさしいエクササイズ』カッコいいママになりましょう！



『妊娠～出産におこる身体の変化』や  
『骨盤』『骨盤底筋群』などについて  
骨盤の模型などを使ってご説明します！

『お身体のチェック』  
『骨盤・身体をゆがませない  
育児法のポイント』など  
マンツーマンでご指導します！



## ～当院でご出産の方～

☆出産後～退院までに、リハビリ女性スタッフがお部屋にお伺いしてご指導させていただきます。

(\*普通分娩の方は産後2日目くらい～ \*帝王切開の方は産後5日目くらい～)

☆当院ご出産の約95%の方がご参加頂いています！(2019年度実績データ)

## ～当院以外でご出産の方～

☆産後のママさんどなたでも!! (\*当院での産後は3年くらいとさせて頂いています。)

☆月～土曜日(土曜日は午前中のみ)：個別指導(40分程度)

☆場所：A棟3階リハビリテーション室 ☆費用：1回1000円(税込)

## ★ご参加頂いた方からのお声(抜粋)★

- ・妊娠中と産後に腰の痛みがありましたが、リハビリ後の歩行がラクでびっくりしました!!
- ・模型や実践で教えていただき、とてもわかりやすかったです
- ・産後怖くてできなかった、座る・寝返りがとっても楽にできるようになった!
- ・産後の便秘に悩んでいたのですが、コツを教えて頂いたお蔭で無事に解消しました。
- ・産後の自分の体の状態をよく理解できて、正しく元に戻すために継続していきたいと思います。

## ～妊婦さん～

腰痛などでお困りでしたら、妊婦健診時医師にご相談ください!!

☆☆ご予約・お問い合わせ☆☆

『リハビリテーション科』(TEL042(752)1808)へ

産後の方は『産後リハビリの予約』とお伝えください。

