

# ♪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～



『骨盤って何?』『骨盤底筋って何?』  
『骨盤を締めるってどういう事?』  
骨盤の模型を使ってご説明します!

『呼吸法を中心にした  
身体にやさしいエクササイズ』  
『骨盤・身体をゆがませない  
ポイントなどのアドバイス』  
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90%の方がご参加頂いています! (H27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

## ★ご参加頂いた方からの声(抜粋)★

- ・分娩後に痛いのは仕方がないと漠然と思っていましたが、模型を使用して仕組みから説明して頂いたので「どうして」とか「だから」という風に納得できました。
- ・産後のリハビリの重要性がよく理解でき、頑張ってみようと思いました。
- ・尿もれ等産後トラブルもあったので、入院中に指導して頂けるのはとても嬉しかったです。

## ～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。

