

活動報告書

名 称	が
報 告 者	平田智恵
開催場所	コムスタ神戸
実施日時	平成28年2月1日(月) 10時～ 11時
参加人数	男性 人 女性 14人
サポート者	おおとちはるさん
目 的	体力作り・コミュニティー作り

初めての方が1名。手首が腱鞘炎で痛いとのことでサポーターを付けていました。

エクササイズで手首に負担がかかるものには、軽減方法をお伝えしながら進めました。

産前産後はホルモンの関係で関節が緩みやすくなっていることを説明しました。

産後(育児や家事)では同じ姿勢が多いため猫背になったり、同じ部位の負担がかかることが多いです。初めに骨盤底筋エクササイズや、肩こり腰痛予防のストレッチを行いました。

今回は途中からご機嫌斜めのベビーちゃんが多かったので、ママに触れてもらう時間を多くとり、マッサージもお歌に合わせて行いました。

最後には、授乳したりおむつ替えをしてもらいながら、私の経験談体験談などもお話ししました。

一人目のお子さんの方は、わからないことや気になってることが色々あるようで色んな話題を話すととても興味をもって聞いてくださって周りの方ともシェア合っています。前回、少しお疲れ気味の方が気になっていましたが元気にご参加下さいました。今回は、同じくらいの月齢のママたちを紹介するとご自分で話しかけに行かれて輪ができてました。

身体を動かすと心も動く！身体も心も軽くなると嬉しいです！



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-330-8893 MAIL : info@kenko-btb.org