



DO YOU KNOW 産後ケア? Sango Care

知ろう! 触れよう! パパもママも産後ケア!

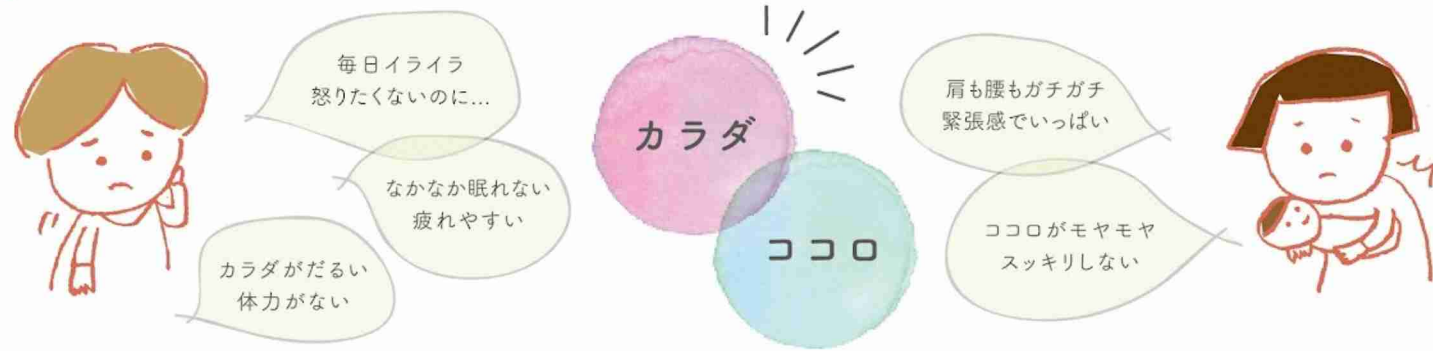
産後ケアって知ってる? 何をするの?

わたしには産後ケアが必要ななの?



産後は思いもしない不調や環境の変化がたくさん

妊娠期からお腹が大きくなっていくにつれて筋力も体力も低下してきます。
また、筋バランスや骨格、ホルモンバランスが著しく乱れるため心身ともに色々な不調が現れるのは当然のこと。



“産後ケア”は特別なものではありません。

出産は大きな交通事故に遭った状態と同じくらいの衝撃を心身ともに受けています。
産後に頑張ることは、痛い・しんどい・つらいことではなく

「ゆるめる」「休む」「ゆだねる」こと。 **そのためには 産後ケアが大切だよ**



産後ケアのスペシャリスト

産後指導士

がいます!

産前産後の心と体の変化、状態をお伝えし
向き合う方法、ケアする方法をお伝えします。
そして生きていくために必要な当たり前の
“体力”のつけ方をお伝えし一緒に実践します。



看護師、保育士、理学療法士など
専門分野の講師もいるので
安心して子育てや心の体の相談してね。

産後は心も体もリハビリが必要です。
楽しく気持ちよくケアしながら
笑顔が溢れる毎日を過ごしましょう。



お母さんが安心してご参加いただけるよう
ママサポートのスタッフもいます!

まずは気軽に会いに来て
話してみても、繋がりますよ。

※このクラスはバランスボールを使用しない
リズム運動のクラスです。

専門科の先生も産後ケアの必要性を
強く感じています。

あおばウイメンズクリニック

日高 奈津子 院長 natsuko hidaka



医学博士
産婦人科専門医
抗加齢学会専門医
女性のヘルスケアアドバイザー
日本医師会認定 健康スポーツ医
2児の母

「イライラして子供に当たってしまうんです」
「気がつきません」と訴えられ受診される方が沢山いらっしゃいます。
もちろんお薬を処方して心や体の治療をしますが、自分自身のケアも大切。
ここへ来れば同じ悩みを抱えたママ達がいて、先輩ママでもある産後指導士が、
体を動かすことの意義や心の整え方に気づきをもたらしてくれます。
どんな時だって自分が自分らしく在る。それって何よりも大切なこと。
なおかつ医療だけでは賅いきれない部分でもあります。
元気で輝く女性で溢れる社会になるために、
産後ケアは私にとっても頼もしいパートナーです。

“産後ケア”は何をするの?

私たちがお伝えする“産後ケア”は

- ①有酸素運動を通して妊娠～出産～産後に落ちてしまった体力をつけていきます。
 - ②産後特有の不調(肩こりや腰痛、骨盤の歪みなど)を自身でケアする方法を学びます。
 - ③自身に目を向けるマインドワークを行いみんなでも共有していきます。
- 気軽に赤ちゃんと一緒に参加ができるクラスです。



1 リズム運動

体が軽くなる
まずは大きく深呼吸です。
手足をグーンと伸ばして気持ちがいい。
音楽に合わせて足踏みしてみましょう。
カラダを動かしてスッキリ!



2 セルフケア

体が楽になる
肩こりや腰痛などなど
色々なトラブルはありませんか?
お家で出来る簡単セルフケアを
お伝えし実践します。



猫背や反り腰になってない?
まずは姿勢を正して深呼吸!

3 マインドワーク

気持ちに向き合う
ハッピー脳を作っていきましょう!
大小様々、幸せ、嬉しい、楽しいを
もっともっと感じて
もっと楽に楽しく行きましょう。



今日の幸せを探してみよう!
そして書き出してみよう!