



広島共立病院で開催中

お母さんのための

産後講座



理学療法士が個別に

アドバイスします

* 症状の重い方には産後のリハビリテーションを

紹介・提供しています*

産後のお母さんに多い症状
(当院での講座参加者データより)

第1位 肩こり

第2位 腰部痛

第3位 頭痛

第4位 膝痛

第5位 尿もれ

その他；股関節痛・腱鞘炎・会陰部痛・ガスもれ等

? こんなことをしています ?

「参加者の感想」(今までのアンケートより)

妊娠・出産での身体的変化を学ぶ(座学)

「この講座をもっと早く知りたかった！」

参加者全員でストレッチ・体幹筋トレーニング

「動いてみたらスッキリしました！」

からだの状態チェック(姿勢・筋力・痛み)

「何度でも来たいです！」

個別の相談・アドバイス・育児動作指導

「短時間でも個別にみてもらえて心強い！」

抱っこ紐の使い方

「抱っこ紐調整での変化に驚きました！」 など



【対象】 産後1ヵ月以降～1年程度のお母さん

【参加費】 無料(当院駐車場利用可能・無料) 【定員】 8名 要予約 *締め切り：定員になり次第

【場所】 広島共立病院 2階 心臓リハビリテーション室

【日時】 毎月第2木曜(第4木曜に復習日を設けています) 13時～(70分程度)

2019年 ~~1月10日(24日)~~, 2月14日(28日), 3月14日(28日), 4月11日(25日), 5月9日(23日), 6月13日(27日)

▶ 予約申し込み：広島共立病院リハビリテーション科・受付(受付時間 平日9時～17時)

電話：082-879-1111(内線2566)

主催) 広島共立病院 担当) リハビリテーション科 理学療法士 佐々木・星賀