

腰痛・骨盤帯痛

肩こり

尿もれ

抱っこ紐

など

お母さんのための

産後講座のご案内

理学療法士が個別にアドバイスします



～～参加者の声～～

個別にみてもらい、アドバイスもらって良かった。

ストレッチが参考になった。

楽しかった。

肩も首も楽になった。

子ども連れでも参加しやすい。



☆☆リハビリテーション科ブログもご覧ください☆☆

産後講座受講者で症状の重い方には、
リハビリテーションを紹介・提供しています。

～～産後のリハビリテーションとは～～

対象：痛み（首・肩・腰・骨盤・各関節）・尿もれ・頻尿などの症状

内容：○緊張した筋肉・関節の調整 ○弱い部分の筋肉を鍛える

○ストレッチ ○育児における動作方法の指導 など

身体の自己管理の習得を目指します

※初めに当院リハビリテーション医の診察を受けて頂きます。

【参加費】 無料（当院駐車場利用可能・無料）

【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4木曜日 13時～（1時間程度） **要予約**

**** 平成29年7月27日 * 8月24日 * 9月28日 ****

【対象】 産後1ヵ月以降～1年程度のお母さん

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）

電話番号：082-879-1111 内線2566 *締め切り：定員8名になり次第 担当)リハビリテーション科 理学療法士 佐々木・星賀

