

あさしな保育園内 つどいの広場 R3.9.17

ママの体ケア の 育児講座をしました♪

助産師の結城万亀先生のお話を聞いて、骨盤体操を教えて頂きました。
女性は産前産後で骨盤がゆるんでしまうことがあり、骨盤の下にある骨盤底筋を鍛えることで、骨盤のバランスが整うそうです。

骨盤体操は、横になって10分程度で行えるので、どなたでも簡単に体操できます。
高齢の方の尿漏れにも効果があるそうですよ。次回は10月13日に望月保育園内、
2月4日にサングリモ中込内で行いますので、是非ご参加ください。

