

安産ケア/産前産後リハ

2025年10月時点

出産を「こわいもの」から「前向きな経験」へ 安産のための新しいケア

安産ケア/産前産後リハビリテーションとは、妊娠中から産後にかけての身体と心をケアし、日常生活へのスムーズな復帰をサポートする、最近注目の分野です。産後の腰痛が産後うつと関連しているという調査もあります。妊娠中や産後は「痛いのが当たり前」ではなく、痛みや不調は最小限に、心地よく過ごして、より良い状態で出産に臨んでいただきたいと考えます。

内容

鍼灸師による施術（リハビリと鍼の施術が可能です）
生活や運動のアドバイス

日時

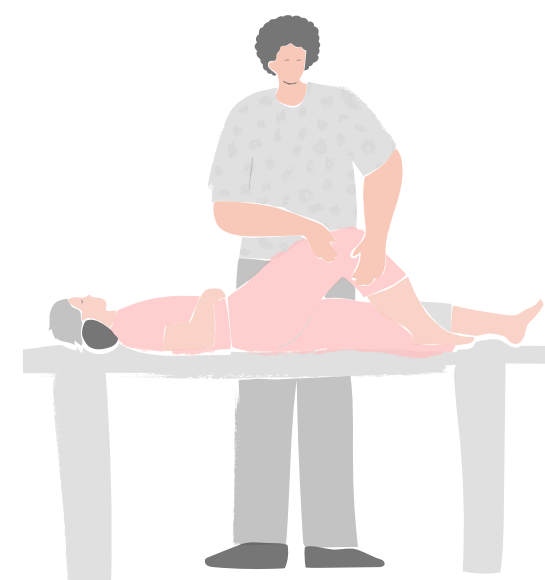
木曜日13時30分～最終受付16時

ケアを受けていただける方

当院かかりつけ 妊娠初期から産後1年ほどまで
医師診察で大きな問題がなければどなたも受けられます

こんな方にとくにオススメ

- 腰痛、恥骨痛 特に歩く、寝るなどで痛い
- 妊娠してから「いたたた」が口癖
- おなかが張りっぱい、突っ張って痛い
- 尿漏れしやすい
- 骨盤がゆがんでいないか心配
- 妊娠してから息苦しい、呼吸がしにくい
- 安産をめざし、できることに取り組みたい！



ケアの流れ

事前のご予約が必要です 来院時スタッフにご相談ください

↓

当日は2F産婦人科外来へ直接お越しください

着衣のまま行うため、動きやすい格好でお越しください

↓

施術 20 or 40分

問診、身体診察が含まれます

↓

終了！



費用に関してはお問い合わせください

安産ケア/産前産後リハの必要性

現代を生きる女性は、スマホやデスクワークなどで同じ姿勢を長く続ける生活が多くなっています。日常生活の中でもあまり歩かず、トイレなどでしゃがむ動作をとる機会が減ったため、股関節がかたく、全身の筋肉量が低下している方が多いです。しゃがむとふらつく方は要注意。

妊娠するとどれくらい動いていいかわからず、極端に動かなくなる方が多いのも近年の特徴です。

意外と知られていませんが、緊張やイライラといった気持ちの動きも、身体の凝りや硬さに影響しています。webで調べ始めて止まらなくなったことはありませんか？手軽に得られる情報が多すぎると不安を高める原因にも。



痛みや違和感を減らし、ご自身でも安産に取り組みやすくする体を作り、妊婦さんが自らお産と向かい合い安産力を高めるお手伝いをします。

トラブルの増えがちな産後の母体のケアにも大変有効で、痛みや動きにくさの改善に定評があります。