



産後リハビリテーション

自分の体を知って
自分で整える

相澤病院では、体や運動の専門家である理学療法士が、産前産後のママの体ケアを行っています。私たちは、「ママが笑顔であること」が何よりも大切で、いろいろなことがうまくいく秘訣だと考えています。そのためには、痛みや不調になるべく悩まされず、ママ自身の体が元気であることが大切です。妊娠から出産にかけて大きく変化したママの体を上手に元に戻していくには、いくつかポイントがあります。それぞれの体や生活に合わせたアドバイスをさせていただきます。



産後リハビリテーションのメリット



- ✿ マンツーマンで身体の状態をチェック☆
- ✿ 自分でできるケアのポイントをマスター!
- ✿ 入院中に知っておけば
これからの生活が楽になる♪

理学療法士による ママのための体ケア

体験者の声



新生児の世話をするのが嫌になるくらいの腰痛で、鬱々としていたのでケアをしてもらえてよかったです。

実際に自分の体の状態や姿勢を見た上で、出産後に無理なくできるストレッチなどを教えてもらい、改善効果を体験できました。



産後はなかなか出かけられないので、入院中にこのようなサービスがあるのはとても嬉しいです。

はじめてのお産の際に、退院後、骨盤や股関節、膝の痛みなどから産後の育児で自分自身苦労しました。今回は早めにケアができて改善を期待できそうなので、他の人にもお勧めしたいです。



産後どのくらいから身体を動かしていいのか、身体の痛みはどうやって改善したらいいのか気になっていたので、マンツーマンで教えてもらえて良かったです。



- ①時間：入院中 1回 40分程度
- ②内容：体ケア（マッサージ・骨盤底筋群トレーニングなど）、姿勢チェック、育児姿勢の相談
- ③場所：女性理学療法士がお部屋に伺います
- ④対象：以下に当てはまる方
 - *経膣分娩で出産
 - *貧血や高血圧の治療がない
 - *コロナウイルス・インフルエンザ陽性でない

