

私は助産師として妊娠～育児を通してママたちのお手伝いをしています。私自身も昨年第1子を出産しました。産後6ヶ月が経った頃に腰痛や骨盤の不安定さで娘を抱っこするのも辛くなり ohana 整骨院にお世話になりました。産後骨盤矯正コースを卒業し身体の不調もなくなり心も楽になったと実感しています。そこで ohana 整骨院のオススメポイントを3つに分けてご紹介します。

1つ目は、院長が施術やコミュニケーションを通して丁寧に寄り添ってくれます。産後骨盤矯正だけではなく、私がぎっくり腰になった時も「産後のママたちは育児優先で自分の身体はガチガチだからね。きつかったですね。僕が治しますからね。」と優しく声をかけてくれてとても心強かったです。産後骨盤矯正は痛みは全くなく施術を終わる頃には腰が軽くなっていました。これを週に一回と日頃のトレーニングと食事管理により、骨盤が安定し骨盤の歪みや足の左右差もなくなっていき腰痛が改善されるのが自分でも分かるようになり、ゆっくり産前の体重に戻っていききました。そして何より身体の不調がなくなったことで育児がしやすくなって自然と笑顔が増えていききました。

2つ目は、保育士さんがいるので安心して子供を預けて施術を受けることができます。その中で育児で不安なことや分からない事など聞きたいことがあれば気軽に相談にのってくれて本当に助かりました。

3つ目は、ママだけではなくパパの身体のケアも大切にしています。産後の夫婦間での悩みも相談しやすいのもとても魅力的だと思います。妊娠出産後に夫婦仲が急激に悪化することを産後クライシスといいます。産後のママたちはホルモンバランスも乱れて身体も心もボロボロのまま育児をしています。心の余裕がなくなり夫に強く当たってしまうことが原因の1つだそうです。ohana 整骨院に通い自分の身体と向き合い自分を大切にすることでママやパパ自身の心の健康にも繋がってほしいと願っています。

現代社会において女性の「骨盤内臓器脱」が問題視されています。江戸時代の女性は月経血を自分でコントロールできていたほどの骨盤底筋力があつたそうです。時代が進むにつれて生活様式が変化していき骨盤底筋があまり使われないまま月経・妊娠・出産を経験することで、将来的に子宮を支えられなくなるほど骨盤底筋が低下し、子宮脱や尿漏れなどに悩む女性が増えてきているそうです。だからこそ、骨盤ケアはとても重要で必要なことだと思います。

『～家族にとってママの笑顔が1番～』

育児がきついのは当たり前、自分が我慢すれば……と思っているママパパ。ちょっと待った！我が子を守るために万全な身体と心で過ごし、ご自分を大切にしてくださいね。