



フランス発祥の
「ガスケアプローチ」でケアしましょう。

出産経験
者対象

自分でできる 骨盤底筋群エクササイズ

「産後の骨盤のゆがみ・腰痛・肩こり・産後の尿もれ・頻尿・下垂感・便秘」や「マタニティ・エクササイズに何をしたらいいかわからない」「産後に骨盤のリハビリはしたけどよくわからなかった、効果がわからない」などの症状で困っている方を対象に日本ガスケアプローチ協会の公認指導者が、フランス生まれの骨盤エクササイズを指導します。産後経過年数は問いませんので、お気軽にご参加ください。

腰痛予防

便秘解消

骨盤底筋群の保護

子宮下垂感防止

代謝アップ

尿漏れ防止

参加
無料

各回先着30名限定
予約制

11 / 28 (WED) 10:30~12:00
@総合川崎臨港病院

11 / 29 (THU) 10:30~12:00
@川崎協同病院 7階会議室



produced by KYODO HOSPITAL and RINKO HOSPITAL

主催：川崎医療生活協同組合 川崎協同病院、医療法人社団和光会 総合川崎臨港病院
協力：一般社団法人 日本ガスケアプローチ協会

ガスケアアプローチとは？

フランス人女医、ベルナデット・ド・ガスケ氏によって確立された姿勢と呼吸から「ペリネ (Périnée)」に働きかけるアプローチのことです。

フランス語で「ペリネ」とは、日本語では骨盤底筋群を含めた会陰部全体のことです。ペリネは子宮、膀胱や直腸などを支えています。「ガスケアアプローチ」は骨盤底筋群のみを単純に締めるのではなく、よい姿勢と正しい腹式呼吸で骨盤底筋群にかかる圧力を最小限にしてペリネをケアするというものです。

妊娠すると重くなった子宮を支えるために、ますますペリネに負担がかかります。お産後は出産でダメージを受けたペリネに、赤ちゃんを抱っこしたり、無理な姿勢で育児をしたりと、さらなる負担がかかる可能性があります。

負担がかかり過ぎることでペリネがうまく機能しないと、尿漏れ、便秘、下腹部ポッコリ、将来的に子宮脱になるなどの可能性があります。このようにペリネは女性にとって生涯に渡り、とても大切な部分なのです。

でも、そんなペリネにとって負担を強いられる産後のママも「ガスケアアプローチ」のエクササイズを行えば、腹圧をかけずにきちんとした腹部の筋肉をつけることができます。さらに、出産で下がった臓器を上を持ち上げるような動きもでき、尿漏れの予防にもつながります。

「ガスケアアプローチ」のエクササイズは一日に何回行わなければいけない、といったようなルールはありません。できるとき、やりたいときに行い、日常生活の中で意識していただきながら、あなたのペリネのお手入れをしていきましょう。



ベルナデット・ド・ガスケ医師

講師のご紹介



日本ガスケアアプローチ協会公認指導者 太田垣 美保

フランスで開催されたフランスガスケアアプローチ協会主催の研修会を受講しド・ガスケ医師が提唱するペリネ(骨盤底筋群を含む骨盤底全体)保護・強化法に感銘を受ける。「ガスケアアプローチ」が広く日本に広まるよう助産師として勤務しながら、フランスガスケアアプローチ協会公認指導者としても活動、骨盤底筋群エクササイズの普及に努めている。

お申込み方法

本セミナーは電話にて予約を承っています。下記にてお電話いただき、「氏名、参加希望日程・会場」をお申し出ください。

先着(各回30名、計60名)となりますので、ご了承ください。

☎ **044-266-2119**
川崎協同病院 地域連携室 竹原

☎ **044-233-9336**
総合川崎臨港病院 管理部 遠藤

【予約受付時間】 月～金 10:00～17:00

- ※当日はバスタオルをご持参ください。
- ※当日は動きやすい服装でお越しください。
- ※当日は公共の交通機関をご利用の上お越しください。

会場のご案内

- 11/28: 総合川崎臨港病院
〒210-0806川崎市川崎区中島3-13-1
- 11/29: 川崎協同病院
〒210-0833川崎市川崎区桜本2-1-5

