



11月3日は「いいお産の日」



新鮮な秋風が心地よい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。新しい家族との出会いを心待ちにされている皆様へ、「いいお産の日 マタニティフェスティバル」のご案内です。

11月3日は、「いい(11)お産(03)」の語呂合わせから生まれた記念日です。

当院では、今年もその日に「**第34回 いいお産の日マタニティフェスティバル**」を開催いたします。

妊娠・出産・育児にまつわることを楽しく学んで頂ける機会となっております。分娩台に乗ってお産を模擬体験できるLDR体験や、赤ちゃん人形を使って抱っこやおむつ交換などを体験できる子育てチャレンジ、沐浴体験、妊婦体験などを企画しています。他にも、保育器や臍帯血バンクの紹介、入院部屋の見学も予定しています。また、栄養・歯科相談などのコーナーもあり、妊婦さんご家族に妊娠・出産・育児に役立つ情報を多数ご用意しています。7月には、熊本で大きな地震がありました。「もしも今、災害が起きたらどうするか」を考えておくことは、妊娠中や子育て中にとって大切です。いざという時の防災グッズなどもご紹介していますので、ぜひご覧ください。

これまで参加された方の声として、「実際の分娩台に乗ることができて貴重な体験ができて良かった。」「妻の立場になって考えるきっかけになった。」「今後に繋がる体験があり、とても良かった。」などの声や、「パパになるための心の準備ができた。」「普段、聞けない話を看護師さんや栄養士さんに聞けて良かった。」など、好評の声を多くいただきました。ご家族も一緒に見て、触れて、感じながら、いろいろなことを体験できる機会となっております。

皆様のお越しを心よりお待ちしております。

日 時 令和8年11月3日(火(祝))
10:30～13:30(受付:10:00～)
場 所 福田病院

※詳細はホームページでご確認ください



メディカルフィットネスクラブ コアラウェルネスより

妊娠中・産後の方へおすすめ 腰背痛・便秘改善ストレッチ

※体調の良い時に行いましょう



1 仰向けになり両手を組んで頭上に上げる
肩甲骨は床につけ、足はそろえる



2 右脚を左脚に絡める
右脚を左の太ももの上にのせ、余裕があればふくらはぎに足先を絡める
太ももはしっかり閉じる



3 脚を左に倒し2～3呼吸する
同様に右にも倒す
脚を入れ替えて同様に行う

～腰回りの伸びを感じましょう～



4 膝を立て、腰幅に開く



5 両膝を肩に引き寄せる
両手で両ひざを抱え、肩のほうに引き寄せ、腰をストレッチする
※妊娠中の方は、脚がお腹に当たらない位置で行いましょう

～太ももの裏やおしり周り、腰の伸びを感じましょう～

病院内にありますメディカルフィットネスクラブ コアラウェルネスでは、妊娠中の方や産後の方を対象に様々なスポーツを行っております。日々の健康管理のため、ぜひご利用ください。

<参加対象>

- ◆マタニティスポーツ
福田病院の患者様
妊娠16週以降、医師より運動許可をもらわれた方
- ◆アフタースポーツ
福田病院でご出産後、1ヶ月健診で経過が良好な方
(産後2ヶ月後から半年間利用可能)
※スケジュールはホームページをご覧ください。

お問い合わせ
096-322-9279 (日・祝お休み)
平日 9:30～16:00
土曜 9:30～13:00