

こんにちは！ 助産師さん

「赤ちゃん大好き」という助産師の佐伯智美さん。出産後4人の子育てをしながらいんターネットによる「助産婦さんおしえて掲示板」にてアドバイザーを担当。妊娠・出産による身体の痛みや不快な症状の質問が多いことから、骨盤ケア・整体の勉強を始め、2003年「ぶれままサロン佐伯を大阪市天王寺区の自宅で開業。「主体的で素敵なお産、楽しい母乳育児に結び付くあったかケア」を目指して、骨盤ケアや母子整体、母乳育児相談などを行っています。

佐伯さんは、厚生労働省・農林水産

ぶれままサロン佐伯 骨盤ケアで解消！ 腰痛は、

ぶれままサロン佐伯

佐伯 智美さん



小柄な体から、明るく優しいリヴァワーが溢れているような佐伯さん
NPO法人・母子整体研究会では、助産師さん向けの入門基礎セミナーを開講。
(<http://www.boshi.jp>)

「赤ちゃん大好き」という助産師の佐伯智美さん。出産後4人の子育てをしながらいんターネットによる「助産婦さんおしえて掲示板」にてアドバイザーを担当。妊娠・出産による身体の痛みや不快な症状の質問が多いことから、骨盤ケア・整体の勉強を始め、2003年「ぶれままサロン佐伯を大阪市天王寺区の自宅で開業。「主体的で素敵なお産、楽しい母乳育児に結び付くあったかケア」を目指して、骨盤ケアや母子整体、母乳育児相談などを行っています。

と、身体がふわりと浮き上がったように軽くなりました。「骨盤は身体の要」を実感。

母乳育児もスムーズに！ ママにもできる赤ちゃん整体

妊娠中や出産後、つらい腰痛や肩こりに悩んでいるママは驚くほど多い。でも整体に行く、「妊娠中は無理」と断られてしまうことも。また、「妊娠中の腰痛は当たり前。産めば治るよ」と言われていたけど、産後も治らないというママもいます。

省認可法人・日本カイロプラクティック推進協同組合の賛助会員で、NPO法人・母子整体研究会の認定講師でもあります。「妊娠・出産に伴う骨盤の歪みの矯正は、助産師が関われる分野として興味を持って勉強してきました。私自身長男出産のときには切迫早産で3カ月も入院したんですが、骨盤ケアは切迫早産の予防にもなるんです。産後にウエストを締めてしまい、下腹部ポッコリ四角い大きな垂れお尻、尿もれ！なんてヒサン(笑)。妊娠中も産後も締めるべきは身体の要の骨盤ですよ。」

敗者復活のチャンス？
骨盤ケアとは、ずれて歪んだ骨盤の輪をきれいに整えていくこと。試みに『トコちゃんベルト』という腹帯を巻いてみると、身体がふわりと浮き上がったように軽くなりました。「骨盤は身体の要」を実感。

「骨盤を2回、3回と整えていくと、背筋が伸び、美しい姿勢に気付き、自分の身体の声に耳を傾けることができるようになります。痛み止めを1日に3回飲んでたママが、私のサロンに来るようになって本当に楽になった、こんなに歩ける自分が嬉しい！と言ってくれます。もうお産は二度といやと言ったのに、もう一人産みたいという気持ちになってもらえたようで、これって少子化対策ですよね」と佐伯さんはニコニコ。

産褥期に骨盤をきれいに整えず、歪んだままズレ固まってしまうと、次の出産はより辛いことになるのだそう。「でも、逆に言うとうと妊娠出産のときがチャンス。緩んでいるので、歪んでいた骨盤や脊柱をきちんと元に戻すことができるんですからね。敗者復活のチャンスなんですよ(笑)」

「骨盤を2回、3回と整えていくと、背筋が伸び、美しい姿勢に気付き、自分の身体の声に耳を傾けることができるようになります。痛み止めを1日に3回飲んでたママが、私のサロンに来るようになって本当に楽になった、こんなに歩ける自分が嬉しい！と言ってくれます。もうお産は二度といやと言ったのに、もう一人産みたいという気持ちになってもらえたようで、これって少子化対策ですよね」と佐伯さんはニコニコ。

そこで佐伯さんのサロンでは、母子整体クラスを開講。好評を博しています。「身体の緊張やコリは、赤ちゃんにもあります。原因のわからないむずかりは、整体やマッサージュをしてあげると減っていきますよ。効果絶大と感激メールもよくもらいます」と佐伯さん。「ベビーマッサージクラス」は毎月2回。4月から毎月1回ずつ「ママ整体／妊娠・安産クラス」、「ママ整体／産後・おっぱいクラス」、「ベビー整体／向き癖・スリングクラス」が始まります。ホームページで日程をご確認ください。

<http://www.eonet.ne.jp/~t-saiki/>