



# スタッフ紹介



## 森貴子

職種：看護師  
趣味：美味しい珈琲店巡り、自分で  
コーヒーを淹れること  
好きな食べ物：魚、お寿司  
ストレス解消法：ひたすら漫画を読  
む、美味しいものを作って食べる



## 和田智子

職種：看護師  
趣味：プチガーデニング、家庭菜  
園、愛車の洗車  
好きな食べ物：チョコ、ナッツ系  
ストレス解消法：美味しいものを食  
べる、寝る、笑う



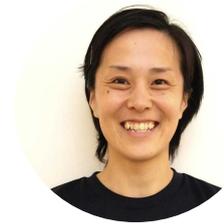
## 佐々木聡子

職種：理学療法士  
趣味：ドライブ、海遊び、山歩き  
好きな食べ物：焼肉  
ストレス解消法：ひたすら寝ること、  
犬とたわむれる



## 水口真衣

職種：理学療法士  
趣味：ヨガ、時短料理の検索  
好きな食べ物：やきとり、炊き立て  
ご飯  
ストレス解消法：深呼吸、1人グルー  
プLINEに想いを書き出す



## オプションスタッフ

## 川西知洋

職種：スポーツインストラクター  
趣味：掃除  
好きな食べ物：実家で作るお米  
ストレス解消法：掃除しながら無に  
なること



HPは  
こちらから



お気軽にお問い合わせください☆≡

(株)Shine

# Postpartum Team

～ポストパータム チーム～

〒731-0113

広島市安佐南区西原4-35-21-102号

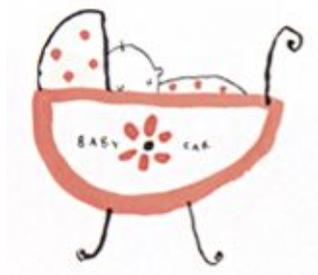
082-875-6750

担当：もり／ささき

☆医療保険を利用した訪問は『訪問看護ステーションかがやき』にて対応します。

# 訪問産後ケア 始まりました！

あなたのお家で  
あなたにあわせた育児を  
私たち医療職がサポートします



# 私たちができること

医療職が自宅に訪問する産後のトータルケア

## 看護師ができること



### おっぱいのこと

- ・授乳に時間がかかる、量のばらつき
- ・上手く吸い付いてくれない、授乳スタイル
- ・授乳後すぐに泣いてしまう
- ・お腹がいっぱいのサインって？
- ・授乳中のママのお薬について



### 帝王切開の傷あと

- ・傷あとの処置
- ・痛みのケア
- ・経過の観察
- ・セルフケアのやり方
- ・気を付けることは？



### 心のサポート

- ・イライラや不安
- ・何もする気がしない
- ・食欲がでない
- ・眠れない
- ・疲れやすい



### 育児相談

- ・ワンオペ育児
- ・夜泣きが止まらない
- ・育児これで合ってる？
- ・これって病気？障害？

## 理学療法士ができること



### リラクゼーション

- ・いつも頑張ってるご褒美に
- ・凝り固まった身体をふわふわの身体に
- ・コンディションを整える
- ・痛みの緩和
- ・むくみ防止



### 骨盤のケア

- ・医学的な視点で分析
- ・骨格バランスの改善
- ・正常な位置へもどす
- ・骨盤ベルトの正しい使い方



### 筋トレ・ストレッチ

- ・気になる尿漏れやガス漏れ
- ・骨盤底の下垂感
- ・ながら運動(筋トレ)のススメ
- ・腹筋など正しい力の入れ方
- ・弱くなった筋肉の判断



### 姿勢改善

- ・抱っこ紐の正しい使い方
- ・抱っこがきつい
- ・授乳の姿勢
- ・正しく楽な育児動作

# Price

看護師による産後ケアサービス【60分】

6,380円(税込)

理学療法士による産後ケアサービス【60分】

6,380円(税込)



令和3年12月までの期間限定価格！

産後ケアサービス【60分】 **5,500円**  
(税込)

LINE（またはメール）での相談つき！

※各サービス先着5組様限定



■ オプションメニュー ■ ※ご主人と！ご友人と！一緒に受けると“ペア割引き”があります。

ピラティスコース【45分】 **4,950円**(税込)～

からだが重い、だるい、スッキリしない、そんな方にオススメ！専門のトレーナーが優しく楽しくトレーニングを行います。姿勢の改善、正しい筋肉の動かし方、呼吸のコントロール、体幹を鍛えてからだの不調を整えます！尿漏れや便秘など、様々な排泄トラブルの改善にも効果が期待できます。

リンパケアコース【90分】 **6,600円**(税込)～

癒し効果抜群！毎日頑張るママに至福の時を。運動不足で全身の血液循環が悪くなると、リンパの流れも悪くなります。リンパの流れをよくすることで毒素を体外に排出し、むくみや凝りの解消、冷え性改善、免疫力アップ、肌トラブルの予防の効果が期待できます。

mamanowa

mamanowa ～ママたちのおしゃべり会～ 参加費 **500円**～  
(税込)

同じような環境のママたちが集まって、ワイワイおしゃべりしながら、出生児や自分の悩み、不安を共有します。「話すこと」で心がホッとしたり安心したり。

注) 新型コロナウイルス感染拡大状況を鑑み、オンライン開催への変更する場合があります。価格はその都度設定いたします。