

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 11

2012/9/30

発行者：松が丘助産院 Jim 桑原
matsugaoka-j@par.odn.ne.jp

みなさまこんにちは（^^）松が丘助産院 Jim クワバラです。
9月も終わりに近づいてようやく暑さもおさまってきましたね。
とは言えまだ日差しが暑かったり蒸し暑かったり・・・
と思えば朝晩は冷えるので窓を開けっ放して寝るとちょっと冷えたり。
なんだか台風も多くて傘も手放せませんね。
そして秋と言えば、スポーツの秋、食欲の秋、
読書に芸術に・・・と、秋の夜長にしたいこともたくさん！
先日22日は秋分の日、もう夜の方が長いなんてちょっと信じられませんか。

こうして開放的に遊んでいた夏が過ぎ、
涼しくなって夜も長く、過ごしやすくなる秋は、
気持ちが内面に向かう時期なんだそうです。
おいしいものを作って食べるのが楽しかったり、読書や芸術を楽しんだり。
みなさま秋モードを楽しんでいきましょう☆

それでは今月のメニューです。

- メールマガジン Vol.11 ——
- 1・スタッフ紹介～登坂明子～
 - 2・最近の松が丘助産院
 - 3・今月の☆松が丘レシピ☆
～ピーマンと糸こんのじゃこ炒め～
 - 4・コラム「いい睡眠はすべての基本」
 - 5・クラスのご案内
 - 6・インフォメーション

今号もお楽しみ下さい（^^）/

◆ スタッフ紹介 ◆

これまで助産師を紹介していたこのコーナーですが、
とうとう先月で助産師全員のご紹介が終わりました。
次は松が丘の「お母さん」として、毎日美味しいお料理を作ってくれたり、
日常の様々なことをサポートしてくれている**お料理スタッフ**をご紹介しますと思います。

お料理スタッフ第一弾は、松が丘のマダム(笑)、**登坂明子**です。
お料理スタッフの中でも一番初期の頃から通ってもらっている登坂さん。
松が丘との出会いを聞いてみましょう！

皆様 こんにちは！！
料理スタッフの登坂明子です。

私は宗さんが開院する1年前位から（正確な年月日は忘れちゃいました・・・笑）
料理のみのスタッフとして入りました。
その時もう一人のスタッフとして入った橋本さん（今は退職）が宗さんとお友達で、
その方の紹介で働き始めました。その時は宮川さんが面接をしてくださいました。

橋本さんは子供が幼稚園の時のママ友で、
その頃から橋本さんと私の二人が中心になり、会場を借り料理教室をしていました。
料理が取り持つお友達です。

私は結婚前に ^{きんざりゅう}近茶流（故柳原敏雄先生）という日本料理、懐石料理を
月に1回熱海まで習いに行っていました。
そこで料理の基礎であるだしの取り方や色々な切り方、盛り付け他を習いました。
そこで学んだことが今、とても役に立っています。

懐石料理は松が丘助産院の食事とは異なり、砂糖、みりんを使います。
なのでここへ来た当初は、砂糖やみりんなしの料理でいかに甘さを引き出すか、
そして毎回野菜のみで食事を作る事に頭を悩ませていました。
でも食べることが好きな私は、家でやった事のない野菜と野菜を組み合わせたり、
一品一品楽しく料理をしていました。そして今に至っています。

料理は色んな組み合わせ、自分が使った事がない素材でも、
茹でたり煮たりすれば美味しく自分のレシピが出来ます。
皆様も頭の体操だと思って料理を楽しんで下さいね（*_^*）

実は私も3人の子供を助産院で産みました。
矢島助産院の矢島さんが働いていた三森助産院というところですよ。
どうして助産院で出産したのかというと、
私の友が当時未婚の私に出産に立ち会えと言ひ私は友達のお股を・・・
いいのかなあ…と思いながら立ち会いました。

でも赤ちゃんがこんにちとはと生まれた時、
本当に感動して涙が自然に流れていました。
そして子供を産むことがあったら私もここで産むと決めていました。
年月が経ち今、私が助産院で働いているのが不思議な巡り合わせですね。

今は料理だけでなく色々やっていますが、
皆様に美味しかったと言われる事がとても嬉しいし励みになっています。
これからも美味しいものを作りたいと思います。
宜しくね(●^o^●)

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

松が丘助産院は、9月の第2週、第3週とお産が続いています。
特に先日、9月23日の日曜日からは、4日連続で立派な赤ちゃんが生まれました。
そのうちのお二人からお話を伺いました。

Gさんは9月24日朝、3310グラムの元気な女の子をご出産されました。
ご出産後の開口一番が、
「こんなにスムーズに生まれるなんて、本当に驚きです。」でした。

Gさんはお一人目を病院でご出産され、2人目を当院で。

今回の妊娠当初、頭痛がしたり、肩こりがひどかったり、体調がとても悪かったそうです。
そんな時に松が丘助産院で出産した経験がある友人から、
松が丘治療室で整体やトリートメントを受けることでとても体調がよくなり、
お産にもとても満足して話をきいて、まず松が丘治療室にかけこみました。

そのあと助産院に来て、妊娠中の過ごし方の説明を聞いたときは驚きだったそうです。
夏を過ごす妊娠生活でしたので、自分なりにちゃんと衣服を着ているつもりだったのに、
宗から「そんな薄着じゃダメ、」と言われ・・・。

ひどい暑さにもかかわらず、腹巻を貸出しされ、必ずズボンの下にスパッツを履くよういわれました。実行してみるとその方が快適で、体調もよくなったとおっしゃいます。食事にも気を付けて(時々甘いものも食べましたが、) 1人目の時とは妊娠中の過ごし方はずいぶん違いました。と、振り返られました。

「予定日から遅れたのでとても気になりしたが、最後に《もうとにかく無事に生まれてくれればいい》と思ったその日の夜中に破水し、松が丘助産院に着くと同時に陣痛が起きて、どんどん陣痛間隔が短くなり、生まれる30分ぐらい前に急に強い陣痛が来て、赤ちゃんがどーんと下がってきました。宗さんにもういきんでいいわよ、と言われて、『えっ、もう生まれるの?!』と思ったら本当に生まれてびっくりしました(笑) 実際生まれる30分前は子宮の入口は4センチで、とても勢いの良いお産でした。

妊娠中に、体のケアをちゃんとして冷やさないようにした結果、1人目とはずいぶんちがったお産になったと満足されています。でも一人目のとってもかわいいお兄ちゃんが産道を1度通ってくれたからこのご安産があるのですね。本当におめでとうございました！

9月26日にご出産されたSさんは、初めてのご出産でしたが赤ちゃんは3752グラム。時間はかかりましたが、とても元気な赤ちゃんをお産みになりました。

現在は港区に住んでいるSさんですが、結婚前は松が丘助産院の近くに住んでいたそうです。もともと自然出産をしたいと思っており、アーユルベーダやマクロビにも興味があり、出産するなら松が丘助産院でと考えていたとの事、ありがとうございます。

献身的なご主人も、当初は自然出産？と思っていたというか、お産の事を知らなかったなので、妊娠してから二人で自然出産の本を山のように読み、知識で頭ガチガチ(本人の表現です)になっていたそうです。確かに勉強しすぎると実は子宮口が開きにくいんですね。40週過ぎてても、長——い子宮口でした。

しかし妊娠中はしっかり散歩をして体力を作り、体を温めてお産への準備をしていました。

お産の時はいかがでしたか？ との問いには、
「もう何度もお腹きってー！！ と思いましたよ。」とのこと。
お産の時間は30時間を超えて、なかなか辛かったのです。
しかし病院にお連れする理由はなく、
破水なし、熱なし、赤ちゃんは元気。陣痛も来る。
というわけで頑張っていました。

そしていざ赤ちゃんを生み出すときは、
とても大きなエネルギーでぐいぐいお産みになりました。

産まれた赤ちゃんの大きさには、ご本人もご主人もスタッフも、えーっつ！！
推定体重よりもずっと大きな赤ちゃんでした。
大きな赤ちゃんはゆっくりゆっくり進んできます。
そして赤ちゃんが頑張ってくれますから、異常も起こりにくいのです。

産んだ後は見違えるような晴れやかなお顔で、
「自分の力で産めてよかった」という、心からの言葉が聞けました。
本当におめでとうございました。

◆ 今月の松が丘レシピ ◆

毎日の食卓にヘルシーをプラス！
このコーナーでは松が丘直伝、
ノンオイル・ノンシュガーの小さな一品をご紹介します。

今回は「ピーマンと糸こんにゃく炒め」です。
もう夏も過ぎて季節的には終わりに近いピーマンですが、
じゃこと炒めると予想外のおいしさ！
これをまだ暑いうちに是非ご紹介しなくては！というわけです。

【ピーマンと糸こんにゃくのじゃこ炒め】



材料
ピーマン
(あれば色味にパプリカも)、
糸こんにゃく、
ちりめんじゃこ、
いりごま

作り方：ピーマン（とパプリカ）は縦に切って種をとり、縦方向に5ミリ幅くらいで千切りにします。
食べ応えがある少し太めが助産院では主流ですが、細い千切りにするとまた違う食感になっておもしろいかも？
自分の好みにしてみるのもいいですね。
糸こんにゃくは熱湯でさっとゆでてあくを抜き、食べやすい長さに切ります。

フライパンに（鍋でも可）具材を入れ、少量のお出汁とお酒を入れ、ふたをして強火で蒸し煮にします。
具材に火が通ったら、ちりめんじゃこ、いりごまを入れ、醤油で味を調えます。
お出汁で炒めているのであまり濃い味にしなくても味がしっかりするのも松が丘レシピの特徴です。じゃこの旨味といりごまの食感が美味しい☆是非今晚のおかずどうぞ。

ピーマンは火を通し過ぎると色が悪くなるので要注意です。
強火でさっと火を通し、くたっとならないうちに仕上げてください。
この「少量のお出汁で炒める」やり方は本当に色々使えて便利！
是非マスターして色々なお料理に使ってくださいね。

◆ コラム「いい睡眠はすべての基本」 ◆

前回・前々回とお休みさせて頂いて、久しぶりのコラムです。
このコーナーでは、育児や健康な生活に役立つ、
すぐに使える豆知識をご紹介します。

久しぶりの今回は、秋の夜長ということで(?)、「眠る」ことについてです。
最近授業でも睡眠への援助を教わったのですが、
なんと言っても睡眠は健康な生活を支えてくれる重要なもの。
質の良い睡眠がしっかりとれていないと健康回復ができないし、
それから体や心の不調はまず不眠にあらわれるんですって！
ちょっと体調不良を感じたら、まずは基本に戻って良い睡眠を数日続けてみてください。
クワバラはこの方法で、最近はかなり体調をコントロールできています☆

さてその「睡眠」、生活リズムと密接に関わっています。
以前のコラムのどこかでも触れたことがあるかな？

実はヒトの自然な体内リズムは一日25時間なんですって！
それを、太陽光などの外からの刺激で、外界の24時間リズムに合わせているんです。
その役割をしているのは、脳の視床下部にある、「視交差上核」というところ。
私達の体内時計、というわけなんですね。

朝起きたら日の光を浴びて目を覚まし、日中は活動する。
というのは人間の基本なんです、
起きて活動しているときは、自律神経の交感神経という神経が優位になっています。
そしてリラックスしたり眠ったりしているときは**副交感神経**。
この、交感・副交感、両神経が適切に入れ替わって優位になるおかげで、
活動したり休んだりすることにメリハリがつき、生活が充実しています。

夜眠るときは副交感神経が優位になります。
逆に、副交感神経が優位にならないまま（交感神経優位のまま）寝ると、
寝付きが悪かったりよく寝られなかったり、ということになるんですね。
ということは、**質の良い睡眠**を得るには、
寝るときに副交感神経が優位になっていることが大切！

そのためにはどんな準備が必要なののでしょうか？

一つには、**日の光を朝から浴びる**こと。

これにより体内リズムが整います。

二つ目は、夕方から夜になったら、**少し明かりを落とす**こと。

とはいえ夕飯の支度もあるし、日没から明かりを消す訳にはいきませんが、我が家ではご飯を食べ終わったらダウンライト（昼白色、オレンジ）にしています。これで子供の睡眠導入はばっちり。

もちろん七時半に明かりを落としてそのまま入眠…なんてことはありませんが、そこから少し遊んで・お風呂に入って・歯磨きをして・絵本を読んで。

そうこうしているうちにあくびが出てきて、寝入りはぐずらずにあっさり。

と言っても私もばっちり副交感神経優位になって、睡魔に逆らえず寝てしまうんですが（^^；

大きくは**この二つ**が大事ですが、

ちょっと夜寝にくいとか、あまり眠くならないという人のために、次号では副交感神経が優位になるコツを少し詳しく解説したいと思います。

具体的な方法もご紹介☆お伝えしたいことがたくさんあるので、続きは次回～というかたちにしたいと思います。

さて、それでもこの**二つのお約束**は即！実行できる優れもの。

子供と一緒に生活していると自然に出来てしまうことかもしれませんが、疲れすぎたり心配事があったりして上手く寝付けないとき、

子供がなかなか寝てくれなくてイライラするとき（笑）

様々なシーンで活用して、自分なりにスキルを使いこなしていきましょう。

◆ クラスのご案内 ◆

恒例の「誰でも参加できるクラス」のご案内です。

各クラスとも、詳細はHPをご覧ください。

クラス参加を機に、是非松が丘へ遊びに来てくださいね。

第一水曜日のマ・メールの会も好評開催中！

妊婦さんから産婦さんまで、どなたでも参加できます。

ママ友作りに是非いらしてください（^^*

食の会	月2回	10:30~13:00	4000円 (2回目以降2000円)
ゆる体操	第1、第3木曜日	11:00~12:00	2000円
アロマクラス	第3木曜日	13:30~15:30	2000円
バランスボールエクササイズ	第4水曜日	13:30~14:30	2000円
マ・メールの会	第1、第3水曜日	14:00~16:00	無料
リフレクソロジー (リフレ)	毎週木曜日	ご予約に応じて	6000円
アロマオイルマッサージ (アロマ)	毎週金曜日	ご予約に応じて	6000円

◆ インフォメーション ◆

◆松が丘助産院本のご案内◆

『安産力がつくナチュラルなお産の本』宗祥子著

前号でもご紹介しました、当院院長宗のお産本です。

妊娠期の過ごし方から、

妊娠～授乳中～子育てに活躍する「松が丘レシピ」、

二人ヨガ楽健法やゆる体操などカラダのケアまで載っています。

妊婦さんでなくても健康になりたい人には必読書！

ぜひお手元に一冊どうぞ(^ ^)*



◆ おわりに ◆

今回も長々とお付き合いくださりありがとうございました！

夏休み前に一度、テスト期とかぶって大変・・・と愚痴をこぼしたかと思いますが、

今回は初めての病院実習まただ中というテンパりよう(@_@::

予定は前々から分かっていたので、今度こそ一週間前には仕上げようと思っていたものの・・・例によって計画倒れ(^ ^; 相変わらず反省な日々です。。

それでも涼しくなって、カレンダーも残すところ少なくなり、ひしひしと秋の訪れを感じますね。子ども達が体調崩さないように気をつけなくちゃ(><

皆様も運動会や文化祭の時期、楽しんで下さいね。

それではまた次号でお会いしましょう～！