

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 12

2012/10/29

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

こんにちは！松が丘助産院 Jim クワバラです。

このごろ急に冷えてきましたよね～（><

みなさま、そしてお子さんたちも体調いかがですか？

私はここ一ヶ月くらい、ノドに何か居座っているのが治ってくれません。。

そして子ども達も順番に毎日咳をしています・・・

乾燥と冷えと、そして何より母が多忙につき余裕がないのがいけないんだろうなあ、と日々反省の毎日であります。

そして10月はイベントごとが多い月だったのではないのでしょうか（^^

我が家では、保育園の運動会に、私の文化祭に、保育園の芋掘りに・・・

まさにスポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋（笑）を満喫☆

みなさまの10月はどんな月だったかな～？

それでは今月のコンテンツです。

——— メールマガジン Vol. 12 ———

- 1・スタッフ紹介～お料理スタッフ・清水信江～
- 2・最近の松が丘助産院
- 3・今月の☆松が丘レシピ☆
～お豆腐のきのこあんかけ～
- 4・コラム「いい睡眠はすべての基本・パート2」
- 5・クラス案内
- 6・インフォメーション

今月もどうぞよろしくお願ひします。

◆ スタッフ紹介 ◆

今月はお料理スタッフ第二回、松が丘のスーパー主婦・清水信江をご紹介します。
清水さんはお料理以外にも、網戸の張り替え、重曹を使ったお掃除、
戸棚の修理…と、お父さん顔負けの腕前。
何か困ったことがあったら清水さんに、というのが当院の裏常識です(笑)
そんな清水さんですが、どこでスカウトされたんでしょうか？

皆さまこんにちは、キッチンスタッフの一人、清水と申します。

私が松が丘の台所で働きだしたのは、長女が高校生の頃に隣人の宗さんから、
「スタッフが忙しくて大変だから、朝少しの時間でいいから手伝いに来て！」
と誘われたのがきっかけでした。

(清水さんはクワバラが幼少期から、宗家のお隣さんなんです)

その頃の料理スタッフは、宗さんも含め長女繋がりのお母さん達でした。

仕事の内容は、洗濯・掃除・来客のドア対応などでしたが…
ある日突然、「今日料理スタッフが体調悪くて休みだから、
あなたがごはん作ってちょうだい！」と言われて。

エエエ～っ?!

料理下手な私は、家以外での調理はやりたくなかったのに、
「大丈夫!! 簡単だから」と押し切られて、トホホホ(笑)

先輩スタッフからご指導を仰ぎ、
あ～以外とやれるかも、私主婦だし、野菜・薄味大好きだから、
とこの道に入ってしまった。
それからほぼ土日の担当になっています。

食事をされたかたから「おいしかった」と言われることで自信が付いて、
今でも続けられています。
これからも簡単なのにおいしい食事を作るよう努力します。
どうぞよろしくお願い致しますね。

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

10月はお産が多く、10月28日までに14人ご出産されました。
まだこれから3人ご出産の予定です。
助産師学生さんの研修やカンボジアの助産師さんの研修もあり、
10月後半は特ににぎわっています。
そんな今月はたくさんご紹介したい方がいらっしゃるのですが、
経産婦さんのお二人をご紹介します。

Sさんは3人目を先日ご出産されましたが、
2人目も松が丘助産院でご出産されたリピーターさんです。

お2人目のご出産は、もう赤ちゃんが生まれそうになってからいらっしゃいました。
なので3人目は要注意。
ちょっとでも変化があったら来てくださいねと言っていましたので、
ちゃんと間に合うように来てくださいました。
水中出産の予定でしたから、
私たちは電話があった時点でプールにお湯をためて待っています。
余裕の表情で入院、散歩にも3、40分行きました。

しかし戻ってくると、表情は穏やかですが1回の陣痛がなかなか強いのです。
おさまるとケロツとされます。
助産師としてはお湯の温度と量を適切な状態に保たなければなりませんから、
すぐに2本のホースでお湯をどんどん足しました。
焦った感じは産婦さんには見せませんが実は内心焦っているのです。
ちょっとだけプールの外で生まれたらどうしようと思っていましたが、
良い具合のところでプールに入ってもらいました。
ご主人は外で撮影班です。

プールに入るとお湯が暖かく、ゆったりするのでちょっと陣痛がゆっくりになります。
痛みがないときにゆったりと過ごせるのが水中出産の醍醐味です。
時々強い痛みが来ますがとてもリラックスして過ごされました。
自由に体勢を動かせるのも水中出産の良いところです。

プールに入ってちょうど30分、待望の女の子が気持ちよく水の中にでてきました。
お母さんにはこやかに赤ちゃんを抱きあげ、余裕のご出産でした。

3人産むと女性の体は本当に柔らかく、しなやかになると感じます。

Sさんのご出産は、まさに

「3人産むと、女はますます女らしくなる」

と感じさせられるご出産でした。

本当におめでとうございます。

ご紹介するお2人目は、長野県から里帰り出産されたOさんです。

お一人目のご出産は、約3年前に東京の有名なクリニックでされています。

その時には、陣痛がなかなか来ずに、41周6日で誘発分娩でした。

当時、41週過ぎても陣痛が来なかった時に、

藁にもすがる気持ちで松が丘助産院に電話をされたそうです。

その時に私こと院長の宗が丁寧に話を聞いて、

陣痛を起こすには鍼灸の上野治療院(中野にある鍼灸治療院で松が丘助産院の妊産婦さんがとてもお世話になっている)を紹介したのだそうです。

上野先生の治療を2回受けた後、破水し、

破水した時点で羊水が濁っていたのですが、誘発分娩でおなかを切らずに出産できました。

その時に「もし2人目を出産するならば是非松が丘助産院で」

と思ったと振り返っていらっしゃいます。

そして2人目は当院で。

ちゃんと陣痛が来てからのお産で、ご自身の力でお産みになりました。

1人目のご経験があったので、妊娠中からとても生活に気を付けて過ごしていました。

長野に移転して約2年。

自然に囲まれ、冬はスキー三昧の生活(宗のあこがれの生活)だったそうです。

夜は9時ごろ寝て、朝は5時ごろ起きて6時には畑にという、

健康的を絵に描いたような、都会人が憧れる生活を手にいらっっしゃいます。

今回のお産も破水から始まりましたが、羊水はとてもきれいで、

陣痛も自然に起こりとてもスムーズなご出産でした。

特に胎盤がきれいで、東京に住んでいる方とは色味が違い、

自然の為せる技かと思わされます。

今回のご出産では、自分で産めたという実感にとっても満足されたということです。

スキーコートのご主人と末永くスキーを楽しんでくださいね。

宗も習いに行きたいです。

◆ 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。

寒くなってきた今月は、

秋の香りを感じられるきのこを、餡かけでいただきます☆

【お豆腐のきのこあんかけ】



材料：豆腐、
きのこ数種類、しょうが

作り方：シイタケは石突きをとってスライス、
シメジ・エノキも石突きをとり、食べやすい大きさに切ります。
エノキは長いので包丁で切りますが、
きのこは金気を嫌うのでなるべく手でほぐすのがいいそうですよ。
切ったらきのこ類を鍋にいれ、
お出汁（餡かけにして食べきれぬ程度）と、お酒少々で煮ます。
きのこがくたっとして火が通ったら、
塩少々とお醤油で味を調え、片栗粉でとろみをつけます。

お豆腐は食べやすい大きさに切り、冷や奴でも湯豆腐でもお好みで。
きのこあんをかけ、最後にしょうがのすり下ろしを上のにせたらできあがりです。

今回使ったきのこは、シイタケ・シメジ・エノキでした。
でもきのこなら何を入れても、何が足りなくても大丈夫！
たくさん種類があると味に深みが出ておいしいですよ。

◆ コラム「いい睡眠はすべての基本・パート2」◆

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。

前回のコラムでは、夜自然に眠るための大原則、

「朝は日の光を浴びて、夜は暗くして眠る」ことをお話しました。

折しも今週の初め、「生活を整える技術・睡眠」という授業のテストで、日光とメラトニンと体内時計について書かされました。

クワバラの回答はこちら⇒

「人間は間脳視床下部にある視交差上核というところで、

睡眠ホルモンであるメラトニンを受容して体内時計を整えている。

メラトニンは、日光を浴びて（網膜から脳に刺激が入って）から、約 15 時間後に脳の松果体というところから分泌されるので、

午前中のうちに（朝起きたら）日光を浴びることが望ましい。」というものでした。

…いや実際は、テストは緊張しているのでこの半分くらいしか書けませんでした(苦笑)

でも、そうなんです。メラトニンが分泌されるのは、

朝日を浴びてから約 15 時間後（14～16 時間とも言われる。個人差がある。）なんです。

というと、朝の6時に起床してカーテンを開けて外の空気を…という場合は、その日の夜9時頃、というわけですね。

メラトニンというのは睡眠導入剤として知られる物質なんです、

これが**分泌して、30分から1時間後に眠気がくる**と言われてます。

その時間はちょうど、当院で妊婦さんに指導している

「夜の9時から10時頃に一回眠くなるでしょ？そのときに寝ちゃいなさい！」

という内容と一致するではありませんか！

こんな指導一つとっても科学的根拠に基づいているんですね～。なんて自画自賛（^^）；

前回のおさらいが長くなってしまいましたが、

今月は前回に引き続き「眠る」ことについて。

予告していた「**良い睡眠に入る方法**」をご紹介します。

上記にて、メラトニンの作用で眠くなるといいましたが、

夜にちゃんとカラダが休む方向、

具体的には副交感神経が優位になっている＝リラックスした状態じゃないと、

メラトニンのリズムにうまく乗れないんです。

今回はぐっすり眠れるアドバイス、リラックスするヒントをご紹介します。

そもそも副交感神経優位ってナニ？と思う方は多いと思いますが、簡単に言ってしまうとリラックスしているということです。が、その「リラックスする」ということ一つとっても解釈は人それぞれ。好きな読書をしたり、テレビを見たり、ネットサーフィンをしたり…といった一人の時間をリラックスとと思っている方も多いかもしれません。

しかし眠る前のリラックスは、一人でゆっくり過ごすこととは意味が違います。そもそも「眠る」ことは、カラダと脳を休めること。

特に、常に働いている脳は、睡眠でしか休むことができません。寝ている間に脳もカラダもゆっくり休めるように、寝る前にはリラックスして休む準備をするんですね。

そのための方法は大きくわけて三つ、具体的な方法はコチラ↓

① 温める…1) お風呂に入る

(ぬるめのお湯であたたまり、出たら30分以内に寝ると効果大)

2) 湯たんぽやホットパックなどで温める

(ホットパック：タオルを水で絞り、耐熱ビニール袋に入れ、口を開けて電子レンジで温める。フェイスタオル四折り一枚で1分半～2分が目安。とても熱くなるのでヤケドに注意して、空気を抜いて口を閉めたら、気持ちよく感じる部位に当てます。熱すぎるようならその上からタオルで巻いたりして調節して下さいね。)

② カラダをほぐす…1) ストレッチをする

2) マッサージをする

3) その他の運動、**ヨガやゆる体操・楽健法**もオススメ！

→興味がある方は、当院の誰でも参加出来るクラスにお越し下さい☆

③ 緊張をゆるめる…1) 深呼吸をする

2) 目を休める

(目を使っているとき、脳は緊張している状態です。

目を休めて、脳も休めましょう。)

もちろんこれ以外にもあると思うので、ご自分が気に入っている方法があれば是非それで。「これいいよ！」なんていうのがあればクワバラまで教えてもらえると嬉しいなあ(^~* いろいろ試して、良いリラックス・良い睡眠をとってくださいね！

◆ 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（^^*）



◆「産後ママのすごしかた」講座開催◆

9月に開催して好評だった両親学級産後編の、第二回が開催されることになりました！
この講座は、産後こころとからだが大きく変化するママのサポートケアのお話を中心に、
パパも含めた家族みんなの産後の過ごし方をお話するものです。
夫婦でケアし合う、楽健法の実習もあります☆
皆様ふるってご参加ください！

講師	宗祥子、曾我部ゆかり（松が丘助産院認定ドゥーラ、一般社団法人ドゥーラ協会 会員）、村上有紀（家事塾、家事セラピスト）
日時	11月11日(日) 13:30~16:00
場所	中野区桃園地域センター和室（中野区中央4-57-1、JR 中野駅南口下車徒 歩10分）
参加費	ご夫婦3000円（お子様連れ可） お一人参加の場合2000円
申込み	松が丘助産院HPメールフォーム http://midwife.blush.jp/matsugaoka/mail/mail.html より、問い合わせ区分「実施中のイベント」を選択し、 コメント欄に「11/11 産後講座参加」とお書き添えの上ご連絡下さい。
振込先	参加費は前払いになりますので、お申し込み後、下記口座へお振り込みください。 西武信用金庫 薬師駅前支店 普通1161992 松が丘助産院 院長 宗尚子
持ち物	筆記用具、着替え、汗拭きタオル ※軽く体を動かせる服装でお越し下さい。
問 い 合 わ せ	シャンティバースディ（曾我部） shanti_birthday@me.com / 080-6637-3388

◆ おわりに ◆

今号も最後まで読んで頂きまして、ありがとうございました！
助産院も大盛況の大忙しの中、何とか宗も記事を書き上げ、
今号も発行にこぎつけることができました。
私事になりますが、学校の忙しさも日に日に増してきて
このメルマガも、間に合うのか?!と思うのが毎...みたいになっております（汗
それでもこれがあるから皆さまと繋がっていける!と頑張っています。
この記事がよかった、こんな内容あったらいいな、等、ご意見ありましたら
励みになるので是非、一言でもメール頂けると嬉しいです☆
それではまた次回、とうとう1周年記念?!な次号でお会いしましょう！
今号もありがとうございました（^^*