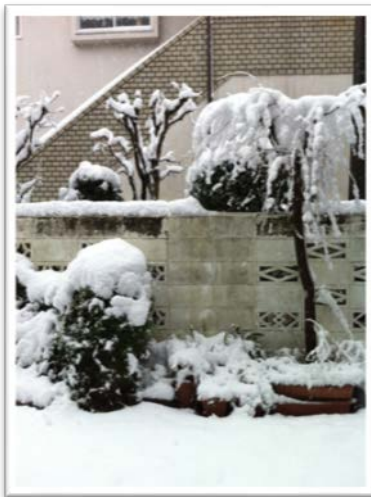


松が丘助産院 メールマガジン Vol. 15

2013/01/27

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

みなさま明けましておめでとうございます（^^＊
Jim クワバラの松が丘助産院メールマガジンです。
2013年になって早一ヶ月が経とうとしていますが、もう新年の数字には慣れましたか？
本当に一年あつという間でしたが、
もう2013年、平成25年だと思つと不思議な感じもしますよね。
しかし気分を新たに、冬の空気と同じようにぴりっと気持ちを引き締めて、
新しい年を初めて行きましょう☆



しかし今年の成人の日の雪は本当にすごかったですね～。
写真はあの日の助産院です。
玄関を出て正面なんですが、雪が積もっているだけで何だか違って見えますね。
インフルエンザも着々と流行ってきているみたいで、
我が子の保育園でも先日初めて出ました。
小学校では学級閉鎖になっているところも出てきているとか。
皆様の周りはどうですか？流行りだしたら仕方が無い・・・と諦めずに、
早寝早起き・しっかりごはんでのこの冬も乗り切りましょう!!!

それでは今月のコンテンツです。今月もどうぞお楽しみください♪

—— メールマガジン Vol.15 ——

- 1・スタッフ紹介
～アロマセラピスト岩渕かおり～
- 2・最近の松が丘助産院
- 3・今月の☆松が丘レシピ☆～ほうれん草ときのこの白和え～
- 4・コラム「散歩をしよう！」
- 5・クラス案内

◀ スタッフ紹介 ▶

先月お休みを頂いたスタッフ紹介のコーナーですが、助産師と料理スタッフが終わり、
今月はアロマセラピストの **岩淵 かおり** をご紹介します。

当院で産後入院した方は覚えてらっしゃるでしょうか、
入院後まもない時期に頭先从から足の先まで、丁寧にマッサージしてもらったこと……。
あのゴッドハンド（笑）の岩淵さんに、助産院との出会いを語って頂きました。

みなさまこんにちは。

産前産後のアロマセラピートリートメント(毎週金曜日)と
マタニティウォーキングクラス(毎月第二水曜日の午後)の担当の岩淵かおりです。(^^*)
松が丘助産院の建物とは、もう出会うこと16年目になります。

第一子を妊娠したときのこと。

当然、アロマセラピーと出会うきっかけをくれた「アロマセラピーの学校」に併設する、
出来たばかりの「松が丘助産院」にて出産すると思っていました。

しかし色々な理由で第一子は助産院では産めず、病院でのお産となったのですが、
このときの第一子の出産・産後は

私の今までのアロマセラピーの仕事に大きなきっかけをくれました。

助産院と病院との違いを学び、

産前産後のケアを受けられる所が少ない事などもこのときに知りました。

第一子妊娠中といえば・・・妊娠中になんと20キロ近く太ってしまって(!!!!)、

それはそれは沢山のトラブルがあり、松が丘治療院と助産院とに足繁く通ったものです。
結果、半年で見事に妊娠前の身体を取り戻しましたよ☆

第一子出産後、産前・産後のアロマセラピーを学びながら

松が丘助産院のアロマセラピーのスタッフとして勤務し始め、一年目で第二子を出産。

冷え冷えの妊婦でしたが、宗さんとスタッフの支えもあり、

無事に松が丘助産院にて念願の水中出産をする事が出来ました。

そんな病院と助産院での水中出産などの経験を生かしながら、

妊婦さん、産後のお母さんの気持ちに寄り添ったケアをさせて頂いています。

今まで気づかなかった自分の身体にしっかりと向き合って、ケアをして身体が緩んだら
(*^_^*)きっと素敵なお産が出来る事でしょう。

そんな「カラダの気づき」の時間を体験し、
是非アロマセラピートリートメントも受けに来て下さいね～！
物凄くポジティブな私から、元気を注入します。(^^*)
座右の目は[百聞は一見に如かず]です。
これからもよろしくお願いします！
^o^ 岩瀬 かおり (^o^)

◆ 今月の松が丘助産院 ◆

今月は後半に入ってから俄然忙しくなり、
1月22日から24日は、二日間でなんと赤ちゃんが5人生まれました。(!!!)
宗は23日の夜勤から24日にかけて3人のお産のお世話をいたしました。
21日ももちろんお二人のお産のお世話をいたしました。
助産師は働くときは徹夜に続き次の日も目いっぱい、
寝ていないのは関係なく働かなければいけないことがあります。
お産を扱っていると、赤ちゃんやお母さんの命に関わりますので、
眠いとか言っていられないこともあるのです。

しかし、だからこそお母さんたちに安心してご出産していただけたと思っています。
東日本大震災の後助産院はなんだかちょっと暇になっていましたが、
最近ようやく助産院のにぎわいを取り戻しています。
暇なことがあると、忙しいことの有り難さを実感いたします。
その中からお二人のご出産をご紹介します。

お一人目は、40歳を過ぎてからお二人目のご出産したYさんです。
上のお子さんは5歳。
どうしても2人目が欲しいと思っていたのになかなか妊娠することができず、
半ば仕方がないと諦めようとした頃、ご妊娠が分りました。

しかし妊娠が分かったとたん高熱を出し、
また妊娠中期で胃痙攣で救急車で運ばれ強い痛みどめを飲まなければなりませんでした。
妊娠を喜ぶというより、いったいこの子はちゃんとおなかの中で育つのだろうか？
母体の熱や、強い薬の影響で何らかの障害が残るのではないだろうか、
とても不安な気持ちに襲われたそうです。

そんな中、ご主人が経営しているレストランにアルバイトに来た学生が、すべての手の指が第2関節から先がなく、しかし日常生活には何の支障もなく、とても明るい素直な方でとても感銘を受けたそうです。またお店にお弁当を買いに来るダウン症の方もとても明るく、自分で収入を得て生活されている。そのような方に接してみて、自分がおなかの中で育てている子供がもし何らかの障害があったとしても、きっとその子なりの希望をもった生活をしていけるのではないかと感じ、不安に思っていたことがとても小さなことにこだわっていたのではないかと感じさせられました。その方々に会うことでとても希望が持てたそうです。

お子さんの妊娠中、自分の生き方や子供を持つことの意味を改めて問い直すことになった、と話してくださいました。

赤ちゃんは元気な男の子です。今のところなんの異常もなく元気に退院されました。Yさんはボイストレーニングの勉強をしていた時、今のご主人に出会いました。次回のマメールスペシャルでは、是非素敵な歌声を聴かせて頂きたいと思っています。ご出産おめでとうございました。

2人目は、初めてのご出産のHさんをご紹介します。Hさんは、若いときに(今も十分お若いのですが、30代前半です)実のお母さんからお産に対して否定的な言葉を聞いていたので、決して子供を産むことに対して良いイメージは持っていなかったそうです。(いまご出産する方が生まれた年代、昭和40年半ばから昭和50年後半ぐらいは、お産に対して医療介入がひどく、出産は辛くて苦しいもの、というイメージが強いのです。そのため、Hさんと同じようなお話をよく耳にします。親の世代がお産にとっても否定的でそれを娘に伝えてしまうのです。)

しかしとても素敵なお主人に出会い、この人と子供を作ればきっといい家庭が作れると感じたそうです。松が丘助産院は本で見たことがあり、自宅の近くにあるんだなあと、心に留めてくださっていました。

妊娠して松が丘助産院に通い始め、
自分の体に向かい合い、お産に向けて努力してきました。

お産後は達成感、すっきりした感じがあるそうです。
お産は約 12 時間かかりましたが、とても健康的で安心できる経過をたどりました。
「自分で産んで産んだとたんに、赤ちゃんをすぐに抱っこして、とても感激しました。」
とおっしゃっています。
それを実のお母さんに伝えると、すぐに赤ちゃんを抱けたことに驚かれたようです。

Hさんは赤ちゃんを扱うのもとてもお上手です。
赤ちゃんを抱いてみて、
実のお母さんときっともう一度いい関係を作り直せる。と感じたそうです。

またご主人のお母さんにもとても感謝の気持ちを感じています。
お姑さんは人間関係の距離を取るのがとても上手だと感じるそうです。
お姑さんから、「Hさんが息子と結婚してくれて息子との溝を埋めることができた」と感謝
されたとおっしゃいます。

赤ちゃんができることで、
この小さな体に人と人との関係性をダイナミックに作り替える大きな力があることを、
私もお話をしながら感じさせられ、思わず涙ぐんでしまいました。
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！

このコーナーではノンオイル・ノンシュガーなお野菜レシピをご紹介します。

今月ご紹介するのは、青菜のお浸しのバリエーションで、
先日の雪のように(笑)見た目にも美しい「白和え」です。
普通ならすり鉢で調味料とごま・豆腐を混ぜて和え衣を作って…という、
ちょっと手間感のあるメニューですが、助産院では砂糖やみりんを使いません。
それでどんな味に…?!
いえいえ、シンプルな味付けでほうれん草の甘みが引き立って、とってもおいしいですよ。



材料：ほうれん草、
シメジ、えのき、
木綿豆腐、
すりごま（白）

作り方：豆腐は水切りしておきます。

これもきちんとするなら、湯通ししたものをキッチンペーパーで包んで重しをして…とか、清潔な布巾で絞るとか、手間暇かけられますよね。

でもちょっと小鉢に使うくらいの量なら、

ザルにあけて重めのお皿を置いておく程度でOK！

次に具材をゆでます。

きのこほうれん草は、時短調理のため同じお湯でゆでます。

まず房をほぐしたシメジ・えのきを。

このとき、編み目のおたまなどですくってお湯は残しておいてくださいね。

ゆでたきのこには予め醤油をひと垂らし。これで下味が付きます。

次に残りのお湯でほうれん草をゆでます。

ほうれん草はゆでたら冷水にさらし、よく水を絞ります。

あとは全ての具材を混ぜるだけ。

ほうれん草ときのこと、豆腐をボールに入れ、

すりごま、醤油（色が付くのが気になるようならお塩でも）を適量かけて混ぜます。

混ぜるのは手でやるとなじみやすい気がしますね。

お豆腐を崩すのが楽しいので、お子様のお手伝いにもいいかも（^^*）

冬はほうれん草がおいしい時期です。

とっても甘くなっているので、是非白和えは砂糖など入れずに、

自然のお味を楽しんでくださいね。

◆ コラム「散歩をしよう！」 ◆

このコーナーでは、皆様の生活のヒントになるような、
今日から使えるちょっとしたコツを、豆知識とともにお伝えしています。

今月のテーマは、助産院秘伝☆安産の為の四箇条より、「散歩」です。
実は先日、学校の体育の授業(!!)が「ウォークラリー」でした。
マップとチェックポイントをもらって町内一周してくるような内容だったんですが、
久しぶりに一時間以上歩いて気持ちよかったなあw
妊婦時代に2~3時間歩いていた頃が本当に贅沢だったと思い出しました。

そう、助産院での妊婦健診では、口うるさいくらい「散歩をなさい」と言われます。
でもなんで歩くのがそんなにいいの?とと思っている方、
もしかしたらいるかもしれませんね。

ざっと思いつくだけでも、散歩の効能は…

- 運動することで循環がよくなる
- リズミカルな運動を一定時間することで生活リズムが整う
- 適度な運動で夜は良い睡眠がとれる

一般的にはこんな感じですが、

特に妊婦さんでは、ここに「骨盤が整う、お産のための体力を作る」なども入りますね。

それでは今回はこの散歩をちょっと物理的に考えてみましょう。

私の一年間の解剖生理学の知識を総動員して!! (笑

1) 循環が良くなる：

妊婦さんにとって一番大切なことは、

赤ちゃんにたっぷりの酸素と栄養を送って大きく育てることですよね。

その酸素や栄養は、**血液**によって運ばれます。

血液は心臓が頑張って送り出していますが、送り出したあとに心臓に帰ってくる「静脈」では、「ドクン、ドクン」という脈の勢いがないんです。

これは普通に考えればわかりますが、

心臓のパワーはで静脈の血までは押し返せないんですね。

じゃあどうやってかえってきてるの?!

実はそれは、筋肉の力によるもの。

心臓の力で送り出された**血液は**、手や足の先まで行ったら、

筋肉の動きに手伝ってもらって戻ってくるんです。

特に足は心臓から遠く、重力もかかっているので戻りにくい。
だから下半身を動かす「散歩」はとっても大事なんです。
戻ってくる血液が増えると今度は心臓から送り出す量も増える。
「運動をすると血流が良くなる」のメカニズムは、簡単に言うところなかんじです。
血の巡りがよくなれば、赤ちゃんにしっかりと酸素も栄養もいきますよね。ただ良い物を食べるだけでなく、それがしっかり赤ちゃんに行き届くように。
散歩にはそんな思いも込めてあげてくださいね。

2) 生活リズムが整う、良い睡眠がとれる：

これまでのコラムでも何度かご紹介しましたが、人間は昼行性の動物なので、
日が出ている時間に活動することは生体リズムを整えるためにもとても重要です。
なかでも「歩く」などのリズムカルな運動は、
セロトニンというホルモンの活性化と密接な関係が。

特に朝だと効果が高いとされていますが、日中なら大丈夫！
慣れないうちは15分、20分からでもいいので、是非やってみてください。
何かの「ついで」じゃダメですよ!!

手ぶらで、何も考えず、ただ歩くことを目的にして歩く。

これが散歩の効果を最大限に生かす「コツ」です。

また、適度な運動をすると休息もしっかり、深くとれます
(これは体育の先生も言っていました)。

しんどいからといってずっと休んでいると却って逆効果。
体に負担がかかりすぎない範囲で、
歩いたあとの「心地良い疲労感」を味わってください。
夜もぐっすり眠れること間違い無し!!

この時期は寒くてつい閉じこもりがちですね。

でも、ちょっと外の空気を吸いに、お正月太りを改善するため、
脚やせしたいから(これは私・・・)、体調を整えたいから、
自分の時間を作りたいから、などなど。

何かにつけて「散歩行こう」ってしてみてくださいね。

運動が好きな人・習慣になっている人じゃないと、とにかく大人は運動不足になりがち。
激しい運動でなくても、ちょっと歩くだけでも効果は絶大です!!
ぜひ試してみてくださいね。

◆ クラスのご案内 ◆

恒例の「誰でも参加出来るクラス」のご案内です。

各クラスとも、詳細はHPをご覧ください。

<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/classinfo/class-d1.html>

クラス参加を機に、是非松が丘へ遊びに来てくださいね。

今号自己紹介だった岩渕さんの、ウォーキングのクラスは毎月第二水曜日、

ゴッドバンドでマッサージを受けたい方は毎週金曜日のご予約です！

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

各クラスの日程は、こちらからご覧下さい。

<http://midwife.blush.jp/matsugaoka/schedule/sche28.cgi>

◆ おわりに ◆

今月も最後までお付き合いいただき、ありがとうございました！

読んで下さっている方がいると思うと、

夜な夜な頑張っている甲斐があるなあとしみじみかんじます (><

私事にはなりますが、私の学校生活もようやく一年の終わりが見えはじめ、

1月に入ってから2月の半ばまでは学年末に向けてテストと課題ラッシュではあるものの、ゴールに向けて少しずつ前進しております。

しかしこの後最大の山場が…！！2月の終わりからは、2回目の病院実習に行ってきます。

次回のメルマガでは打ちひしがれているかもしれません。

皆さま励ましくよろしくお願いいたしますね (笑)

来月はどんな内容でお目にかかろうかなあ。リクエストがあったらお知らせ下さいね。

感想なども頂けると嬉しいです (^ ^ *

それでは寒いので体調には本当にお気を付けて。また来月お会いしましょう☆